

Foreningernes Styrketræning Gladsaxe

Idrætsforeningernes eget styrkecenter – Træningstider frem til 31/7-2018



Tidspunkt	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
6.00-7.00							
7.00-8.00							
8.00-9.00		Svømning		Svømning		Ishockey 8.15 - 9.15	
9.00-10.00		Sport College 9.00 - 9.30		Sport College 9.00 - 9.30			
10.00-11.00						Svømning	
11.00-12.00						Svømning	
12.00-13.00							
13.00-14.00				Sport College	Sport College		
14.00-15.00							Svømning
15.00-16.00			Sport College			Ishockey	
16.00-17.00	Sport College		Svømning			Ishockey	
17.00-18.00		Ishockey	Bagsværd Boldklub	Volleyball			
18.00-19.00	Ishockey	Ishockey Slut 19.30	Ishockey	Gladsaxe HG			
19.00-20.00	Svømning	Volleyball Start 19.30	Ishockey	Gladsaxe HG			
20.00-21.00		Volleyball Slut 20.30					
21.00-22.00		Ishockey Start 20.30					

PRIMÆRE BRUGERE:

Har man booket en træningstime (12 udøvere + træner), så har man fortrinsret til at bruge vægte, maskiner og andet udstyr.

SEKUNDÆRE BRUGERE:

I de bookede timer kan udøvere på individuel basis fra andre idrætsgrene (max. 5) også bruge styrkerummet, men de primære brugere har fortrinsret til at bruge faciliteterne.

IKKE BOOKEDE TIMER:

Er styrkelokalet ikke booket, så kan man bruge det på individuel basis (ikke som hold!).

Ønsker til nyt udstyr?

Det er idrætsforeningernes eget styrkelokale, og er finansieret af fælles midler. Mangler der noget, henvend dig til din sportschef/træner, der indstiller ønsker videre til foreningens bestyrelse.