

Kiitos, kun...



et päästä muita sisään kuntokeskukseen.



et varaa laitteita, siistit jälkesi ja palautat treenivälineet paikalleen.



et kuvaa tai puhu videopuheluita niin, että muut treenaajat näkyvät ja käytät kuulokkeita.



treenaat sisäkengissä ja treenivaatteissa, etkä käytä voimakkaita hajusteita.



et käytä treenimagnesiumia, päihteitä tai muita kiellettyjä aineita.



et tiputtele painoja ja teet liikkeit hallitusti, erityisesti yöaikaan.



kohtelet henkilökuntaa ja muita jäseniä kunnioittavasti.



Thank you for...



not letting others in to the gym.



cleaning up after practice and returning equipments to their places. Thank you for not reserving equipments.



not filming or talking on video calls. Thank you for using headphones when listening to music or other audio.



training in indoor shoes, clean sportswear and without strong perfumes.



not using training magnesium, alcohol or other prohibited substances.



not dropping weights and for doing the movements in a controlled manner, especially at night time.



treating other members and the staff respectfully.