



ORDNINGSREGLER FÖR GYMMET

- **Var en del av en bra träningsmiljö och håll en rimlig ljudnivå.**
- **Träna med lämplig klädsel, ingen bar överkropp eller fötter**
- **Stäng av mobilen eller sätt den på ljudlöst.**
- **Plocka undan vikter, hantlar och övriga redskap efter användning.**
- **Torka av konditionsmaskiner och träningsmaskiner efter användning**
- **Magnesium (kalk) är inte tillåtet.**
- **Dopning är strikt förbjudet i MIK.**
- **Gymmet är för alla medlemmar från 15 år och uppåt.**

KÖR HÅRT

/MIK TENNIS