



# Velkommen til **Ebberup Fitness**



Ebberup Fitness

Ebberup Fitness har åbent alle dage fra kl. 04.30-23.00.  
Du kan tilmelde dig Ebberup Fitness direkte via af vores hjemmeside [www.fitness.ebberup-if.dk](http://www.fitness.ebberup-if.dk).

Herfra kan du booke både programlægning, instruktion, opfølgning og spinningtimer.

Som medlem af EIF Fitness har du naturligvis' ubegrænset adgang til alle faciliteter i både fitness – og spinninglokalet.



## Indmeldelse

Du kan både tilmelde dig og betale via hjemmesiden, dette foregår via en sikker krypteret linje.

Du kan vælge mellem 2 former: 3 måneder eller 6 måneder.

Priser og vilkår fremgår af hjemmesiden:

**[www.fitness.ebberup-if.dk](http://www.fitness.ebberup-if.dk)**

Husk altid, at få lagt et personligt program hos en af vores dygtige og uddannede instruktører inden du starter op.

Derved sikrer vi dig den allerbedste start med din træning.

Det er selvfølgelig inkluderet i abonnementsprisen.

## Prøve time

Du har naturligvis lov til at prøve, inden du melder dig ind, og vi tilbyder derfor 1 gratis prøvetime.

Dette gælder både fitness og spinning.

Kontakt en af vores instruktører og book en tid - kontaktinfo findes på hjemmesiden.

## Spinning

Du booker plads på spinninghold direkte på hjemmesiden.

Vi bestræber os på at have hold næsten dagligt og på alle tider af dagen. På den måde sikrer vi, at der er noget for enhver.

Vores dygtige instruktører er alle uddannede og klar til at hjælpe med gode råd, indstillinger og motivation.

Af- og tilmelding samt aflyste hold vil fremgå af holdplanen på hjemmesiden, og du vil modtage direkte besked om dette.

## Fitness

Vi har en god blanding af kredsløbs – og styrketræningsmaskiner.

Vi råder pt. over 7 maskiner til cardio -/kredsløbstræning og naturligvis en masse vægttræningsudstyr.

Vi har både stationære maskiner til styrketræning og et bredt udvalg af håndvægte.

Derudover har vi god plads til udstræknings-, – og gulvøvelser.

## Praktisk info

Du har mulighed for at klæde om og bade i stueetagen.

Al adgang til centeret sker med den nøglebrik, der udleveres ved indmelding. Den er personlig, og må ikke videregives.

Vi giver dig al den instruktion og hjælp, du måtte have brug for, og ud fra dette forventer vi naturligvis, at alle bruger centeret fornuftigt, og som du er blevet instrueret i.

Al ophold i centeret foregår på eget ansvar!

Månedlig betaling af abonnement sker automatisk og via betalingservice.

Det er også muligt at betale kontant for hele perioden.

Udmeldelse skal ske skriftligt til vores formand eller kasserer.

Kontaktinfo kan findes på hjemmesiden.

Ved indmeldelse betaler du et depositum for nøglekortet, og dette returneres naturligvis, når du afleverer den igen.

## EIF Fitness på Facebook

Vi er naturligvis også aktive på vores egen Facebook gruppe:

**<https://www.facebook.com/groups/222811261205408/>**



# Om EIF Fitness



Ebberup Fitness åbnede dørene den 1. september 2013.

Vi forsøger hele tiden at følge op på vores medlemmers ønsker, efterspørgsel på hold, instruktioner mv.

Vores seneste tiltag er en nyopstartet ungdomsafdeling "Teen Fitness". Her tilbyder vi de unge mennesker på 12-15 år en helt masse god træning med faste instruktører og en masse sociale relationer.

Vi har medlemmer i alle aldre, og vi har blandt andet en trofast seniorskare, der træner flere gange om ugen.

I spinninglokalet har vi blandt andet afholdt "Fastelavnsspinn" med 3 timers spinning, udklædning og tøndeslagning samt jule, - og nytårsspinn mv.

Der er altid gang i den i Ebberup Fitness, og vi har plads til alle uanset alder eller niveau, og vi glæder os til at træne med DIG!

EIF Fitness administreres af en valgt bestyrelse, der også står for den daglige drift.

EIF Fitness er en selvstændig drevet underafdeling af Ebberup Idrætsforening (EIF).

Du kan læse mere om EIF på:

[www.ebberup-if.dk](http://www.ebberup-if.dk)

