



CROSSFIT KAMPKONST & YOGA I ÅHUS

## Följande regler och restriktioner gäller på Taiso - Sport & Training Center i Åhus

### 1. Egenträning - Stora Gymmet/CrossFit boxen

För att träna på gymmet skall du alltid boka tid på vår boknings sida. Tjänster heter Open Gym. Du får alltså inte träna eller vistas där om du inte har bokat tid. Vår lokal är godkänd för 20 personer men det är endast bokningsbart för 12 personer. 2 coacher får vistas och behöver inte boka.

### 2. Egenträning - Lilla Gymmet

Bokning gäller och max 4pers. + 1 Coach

### 3. Egenträning - Kampkonst gymmet

Ingen bokning behövs men det får vistas max 8 personer samtidigt.

### 4. Omklädningsrum

1 person åt gången. Byt hellre om och duscha hemma.

### 5. Receptionen

2 personer samtidigt får vänta.

### Gruppass!

Alla grupp pass måste bokas och avbokas om du får förhinder. Är passet fullt kan du boka dig på en återbuds lista. Den som inte avbokar kommer att få varning och kan bli avstängd i en månad från att delta på grupp pass. Max antal personer gäller :

- CrossFit 12 + 2 instruktörer
- Yoga 8 + 1 instruktör
- FightersFitness 8 + 1 instruktör
- Karate för vuxna 8 + 1 instruktör
- Karate för barn 8 + 1 instruktörer
- Prova på Gäller endast Söndagar enligt ök med Peter

Det är endast betalande medlemmar som får vistas på Taiso.

1 Föräldrar får komma in och hämta sina barn men stannar i receptionen. Inga barn får vänta på Taiso längre än 5 min på att bli avhämtade.

Givetvis följer vi tidigare restriktioner vad gäller hygien, avstånd, rengöring av använd utrustning med papper och rengöringsmedel som finns tillgänglig på Taiso anläggningen. Vid minsta tecken / symptom på huvudvärk, feber, förkylning, ont i halsen så avstår du från att besöka vår anläggning. Detta gäller även om någon i ditt hushåll eller om du har varit i kontakt med någon på jobbet, skola bekantskapskrets som har testat positivt för Covid-19.

För Kontakt mejla [info@Taiso.se](mailto:info@Taiso.se)