

Studiolappen

For ungdom 15-17år



Hva er dette?

Studiolappen skal gi ungdom informasjon og veiledning slik at de kan gjennomføre gode og trygge treningsøkter hos oss. Det er obligatorisk for ungdom under 18 år å gjennomføre denne timen før de kan trene på egenhånd.

Hvorfor?

Vi ønsker at det skal være trygt for ungdom å trene hos oss og at de skal føle mestring. Timen skal gi kunnskap om hva trygg og effektiv trening er.

Hvordan?

Studiolappen får man ved å gjennomføre en oppstartstime med en av våre treningsveiledere. Timen bookes i resepsjon ved innmelding og gjennomføres på hverdager fra kl.15.00.

Dette går vi gjennom:

- Hvordan sette opp et fornuftig treningsregime
- Teknikk i noen fastsatte øvelser
- Hva innebærer det at vi er et Rent senter
- Trivselsregler på Røykenbadet