



ALLMÄNNA ORDNINGSG- OCH TRIVSELREGLER

- Träningsskor som använts ute får inte användas innanför grindarna på FNF.
- Behåll alltid tröjan på i maskiner och på bänkar.
- Barfota-träning är endast tillåtet i Functional Training-Studio.
- Schemalagda pass har förtur till träningsytor och träningsutrustning.
- Träningsutrustning stannar på respektive träningsyta.
- All utrustning ställs/hängs tillbaka på rätt plats efter användning.
- Använd inte träningsutrustning och redskap till annat än deras egentliga syfte.
- Torka rent bänkar, maskiner och utrustning efter dig.
- Magnesium får endast användas i CrossFit-Boxen.
- Lämna utrymme, passera aldrig direkt bakom eller framför den som tränar.
- Droppa vikter av säkerhetsskäl, inte bekvämlighet.
- Inga Kettlebells i gymmet.
- Det är inte tillåtet att fotografera/filma på FNF i kommersiellt syfte utan särskilt tillstånd. För privat bruk gäller att fråga andra som kan komma att synas i bild samt att deras träning inte påverkas.
- Stör inte personliga tränare (PT) och deras klienter eller FNF-coacher och deras passdeltagare.
- Dela med dig av maskiner och träningsutrustning.
- Visa hänsyn – dåligt eller respektlöst uppförande mot såväl medlemmar som personal accepteras inte.

ATT INTE FÖLJA ORDNINGSG- OCH TRIVSELREGLER KAN INNEBÄRA
BEGRÄNSNINGAR I DINA TRÄNINGSMÖJLIGHETER HOS FNF.



Två anledningar till att FNF är populärt är att våra medlemmar, precis som vi, gillar ordning och reda samt schysst uppförande. Om vi hjälps åt och följer föreskrifterna blir resultatet inte bara att du trivs, du får även ut max av din träning. Vill du fördjupa dig i vad vi på FNF och dina medlemsvänner förväntar sig av dig så scanna qr-koden. Frågor – tveka inte att höra av dig!



CROSSFIT BOX – ORDNINGSG- OCH TRIVSELREGLER

- Träningsskor som använts ute får inte användas innanför grindarna på FNF.
- Behåll alltid tröjan på i maskiner och på bänkar.
- Barfota-träning är endast tillåtet i Functional Training-Studio, inte i Boxen.
- Schemalagda pass har förtur till träningsytor och träningsutrustning.
- CrossFit-utrustning stannar i Boxen.
- All utrustning ställs/hängs tillbaka på rätt plats efter användning.
- Använd inte träningsutrustning och redskap till annat än deras egentliga syfte.
- Torka rent bänkar, maskiner och utrustning efter dig.
- Magnesium får endast användas till händerna i CrossFit-Boxen.
- Lämna utrymme, passera aldrig direkt bakom eller framför den som tränar.
- Droppa vikter av säkerhetsskäl, inte bekvämlighet.
- Slamma inte Wallballs eller Sandbags.
- Det är inte tillåtet att fotografera/filma på FNF i kommersiellt syfte utan särskilt tillstånd. För privat bruk gäller att fråga andra som kan komma att synas i bild samt att deras träning inte påverkas.
- Stör inte personliga tränare (PT) och deras klienter eller FNF-coacher och deras passdeltagare.
- Dela med dig av maskiner och träningsutrustning.
- Visa hänsyn – dåligt eller respektlöst uppförande mot såväl medlemmar som personal accepteras inte.

ATT INTE FÖLJA ORDNINGSG- OCH TRIVSELREGLER KAN INNEBÄRA
BEGRÄNSNINGAR I DINA TRÄNINGSMÖJLIGHETER HOS FNF.



Två anledningar till att FNF är populärt är att våra medlemmar, precis som vi, gillar ordning och reda samt schysst uppförande. Om vi hjälps åt och följer föreskrifterna blir resultatet inte bara att du trivs, du får även ut max av din träning. Vill du fördjupa dig i vad vi på FNF och dina medlemsvänner förväntar sig av dig så scanna qr-koden. Frågor – tveka inte att höra av dig!



GYM – ORDNINGS- OCH TRIVSELREGLER

- Träningsskor som använts ute får inte användas innanför grindarna på FNF.
- Behåll alltid tröjan på i maskiner och på bänkar.
- Barfota-träning är endast tillåtet i Functional Training-Studio, inte i gymmet.
- Schemalagda pass har förtur till träningsytor och träningsutrustning.
- Gym-utrustning stannar i gymmet.
- All utrustning ställs/hängs tillbaka på rätt plats efter användning.
- Använd inte träningsutrustning och redskap till annat än deras egentliga syfte.
- Torka rent bänkar, maskiner och utrustning efter dig.
- Magnesium får endast användas i CrossFit-Boxen.
- Lämna utrymme, passera aldrig direkt bakom eller framför den som tränar.
- Droppa vikter av säkerhetsskäl, inte bekvämlighet.
- Inga Kettlebells i gymmet.
- Det är inte tillåtet att fotografera/filma på FNF i kommersiellt syfte utan särskilt tillstånd. För privat bruk gäller att fråga andra som kan komma att synas i bild samt att deras träning inte påverkas.
- Stör inte personliga tränare (PT) och deras klienter eller FNF-coacher och deras passdeltagare.
- Dela med dig av maskiner och träningsutrustning.
- Visa hänsyn – dåligt eller respektlöst uppförande mot såväl medlemmar som personal accepteras inte.

ATT INTE FÖLJA ORDNINGS- OCH TRIVSELREGLER KAN INNEBÄRA
BEGRÄNSNINGAR I DINA TRÄNINGSMÖJLIGHETER HOS FNF.



Två anledningar till att FNF är populärt är att våra medlemmar, precis som vi, gillar ordning och reda samt schysst uppförande. Om vi hjälps åt och följer föreskrifterna blir resultatet inte bara att du trivs, du får även ut max av din träning. Vill du fördjupa dig i vad vi på FNF och dina medlemsvänner förväntar sig av dig så scanna qr-koden. Frågor – tveka inte att höra av dig!



FT-STUDION – ORDNINGS- OCH TRIVSELREGLER

- Träningsskor som använts ute får inte användas innanför grindarna på FNF.
- Behåll alltid tröjan på i maskiner och på bänkar.
- Sparring är ej tillåtet i Functional Training-Studion.
- Schemalagda pass har förtur till träningsytor och träningsutrustning
- Functional Training-Studions utrustning stannar i Studion.
- All utrustning ställs/hängs tillbaka på rätt plats efter användning.
- Använd inte träningsutrustning och redskap till annat än deras egentliga syfte.
- Torka rent bänkar, maskiner och utrustning efter dig.
- Magnesium får endast användas i CrossFit-Boxen.
- Lämna utrymme, passera aldrig direkt bakom eller framför den som tränar.
- Droppa vikter av säkerhetsskäl, inte bekvämlighet.
- Slamma inget i väggarna.
- Det är inte tillåtet att fotografera/filma på FNF i kommersiellt syfte utan särskilt tillstånd. För privat bruk gäller att fråga andra som kan komma att synas i bild samt att deras träning inte påverkas.
- Stör inte personliga tränare (PT) och deras klienter eller FNF-coacher och deras passdeltagare.
- Dela med dig av maskiner och träningsutrustning.
- Visa hänsyn – dåligt eller respektlöst uppförande mot såväl medlemmar som personal accepteras inte.

ATT INTE FÖLJA ORDNINGS- OCH TRIVSELREGLER KAN INNEBÄRA
BEGRÄNSNINGAR I DINA TRÄNINGSMÖJLIGHETER HOS FNF.



Två anledningar till att FNF är populärt är att våra medlemmar, precis som vi, gillar ordning och reda samt schysst uppförande. Om vi hjälps åt och följer föreskrifterna blir resultatet inte bara att du trivs, du får även ut max av din träning. Vill du fördjupa dig i vad vi på FNF och dina medlemsvänner förväntar sig av dig så scanna qr-koden. Frågor – tveka inte att höra av dig!