

PRAVIDLA - RULES

SÁL PRO VEŘEJNOST - OPEN GYM

- 1. „OPEN GYM” – volné užití Funkčního Sálu dle rozvrhu níže.**
1. Free use of the functional trainings hall according to the schedule below.
- 2. Udržuj pořádek – po tréninku očisti užitý prostor a pomůcky.**
2. Keep order - after your training put everything back in order.
- 3. Užité pomůcky vracej zodpovědně na své místo.**
3. Put the used equipment back to the right place.
- 4. Zákaz odhazování a nekontrolované práce s jakýmkoliv náčiním.**
4. Not allowed to throw or do uncontrolled work with the equipment.
- 5. Zákaz tréninku a pohybu v OPEN GYM v otevřené obuvi či bez obuvi.**
5. Strictly prohibited to train in open shoes or without shoes.
- 6. Zákaz vynášení náčiní ze sálu, používání magnézia a pouštění aparatury.**
6. Not allowed to take the equipment outside, use magnesium or handle the hi-fi.
- 7. Možnost použití pouze připravených rowingových trenažerů.**
7. Use only the prepared rowing machines.
- 8. Manipulace s boxovacími pytli – pouze po zaškolení trenérem B1F.**
8. Handle the punching bags - only after the instruction of trainer from B1F.
- 9. Cvičení v OPEN GYM pouze na vlastní nebezpečí.**
9. Exercise in OPEN GYM only at your own risk.

Rozvrh sálu pro veřejnost - Opening hours for public:

PO - Mo	9:30 - 15:30
ÚT - Tue	8:00 - 12:30
ST - Wed	9:30 - 16:00
ČT - Thu	9:30 - 12:00
PÁ - Fri	12:00 - 16:00
SO - Sat	15:00 - 19:30
NE - Sun	9:00 - 12:30

