

Regler for elektronisk tilmelding til Ergometer spinning fra februar 2013.

For instruktør ledet Ergo-spinning, arrangeret af klubben gælder:

For at sikre at flere har mulighed for at tilmelde sig til Ergo-spinning, ledet af roklubbens uddannede instruktører, er der fra den 22. januar 2013 indført **elektronisk tilmelding** * til Ergo-spinningens lektionerne, på henholdsvis mandage, tirsdage og torsdage.

Der er mulighed for at hele 27 forskellige medlemmer kan deltage pr. uge.

Det forudsætter dog, at nogle få enkle regler for tilmelding følges.

Følgende er gældende fra og med uge 7 - 2013:

Man har kun krav på at kunne tilmelde sig instruktør-ledet spinning max. én (1) gang pr. uge.

*Tilmeldings frist udløb til **tirsdags** Ergo-spinning: mandag kl.19:00 **

*Tilmeldings frist udløb til **torsdags** Ergo-spinning: onsdag kl.19:00 **

Dog gælder: Hvis der er ledige pladser, efter tilmeldingsfristens udløb, er tilmelding fri for alle.

Det betyder, at hvis man i en uge, har tilmeldt sig *enten* tirsdag *eller* torsdag, så har man ikke "krav" på flere instruktør ledede Ergo-spinningens aktiviteter i den uge.

DOG – hvis der efter tilmeldingsfristens udløb fortsat er ledige pladser til *enten* om tirsdagen *eller* om torsdagen – så kan man derefter tilmelde sig træningen.

Derudover kan man frit deltage i alle klubbens øvrige aktiviteter, såfremt der er plads.

Faste ugentlige aktiviteter

Mandag: Ungdomstræning kl. 18.00 - 19.30

Mandag: Ergometertræning kl. 19.30 – 20.30: *Vinterkaninhold. 5 pladser med elektronisk tilm.*

Tirsdag: Ergometertræning kl. 17.30 - 18.30

Ergo-spinning kl. 18.30 - 19.30 – elektronisk tilmelding * OBS: se tilmeldingsfrist

Onsdag: Kaproningstræning kl. 17.00 - 18.30 (Der er ledige maskiner i dette tidsrum)

Gymnastik for "Nøkkerne kl. 18.30 - 19.30

Torsdag: Ungdomstræning kl. 17.30 - 19.00

Ergo-spinning kl. 19.15 - 20.15 – elektronisk tilmelding * OBS: se tilmeldingsfrist