



# AMR<sup>®</sup> training

aandacht • motivatie • resultaat

## AMR@training huisregels

01. Begin altijd met een warming-up op de reguliere cardio-machines
02. Handdoek gebruiken is verplicht
03. Start altijd bij toestel 1 ( Leg Curl)
04. Houdt je aan de aangegeven volgorde
05. Voordat je aan een volgende ronde begint, één nieuwe deelnemer voor laten gaan
06. De instellingen van de machines worden automatisch ingesteld als je inlogt
07. Trainingsduur per oefening is maximaal 1 minuut of het maximaal aantal aangegeven herhalingen
08. Pauze wordt automatisch aangegeven, dit is het sein om door te schuiven naar de volgende oefening
09. Toestel 6 ( Back Extension) is het laatste krachttoestel, graag doorgaan met de Crosstrainer en dan de Fiets
10. Na het fietsen kun je starten met de 2e ronde of is het einde van je training
11. Deze toestellen zijn alleen voor AMR@training binnen de aangegeven tijden
12. Graag de regels naleven en rekening houden met andere deelnemers

## Trainingstijden AMR@training

Maandag	08.30 tot 22.00 uur
Dinsdag	08.30 tot 13.30 uur / 15.00 tot 22.00 uur
Woensdag	08.30 tot 13.30 uur / 15.00 tot 22.00 uur
Donderdag	08.30 tot 13.30 uur / 15.00 tot 22.00 uur
Vrijdag	08.30 tot 20.00 uur (vanaf 1 juni 18.00 uur)
Zaterdag / Zondag	08.30 tot 13.00 uur

## Fysio Fitness AMR@training (via Best Fit Fysiotherapie)

Dinsdag / Donderdag	13.30 tot 15.00 uur
---------------------	---------------------