

**Priser ved træning i Næstved Rygcenter**

Inden du starter selvtræning i Næstved Rygcenter, skal du have vejledning i brugen af vores maskiner af en af vores fysioterapeuter. Du kan booke tid hos en fysioterapeut på telefon 5573 8844 fra mandag til fredag i tidsrummet fra kl. 08:00 til kl. 12:00 og fra kl. 12:00 til kl. 14:00.

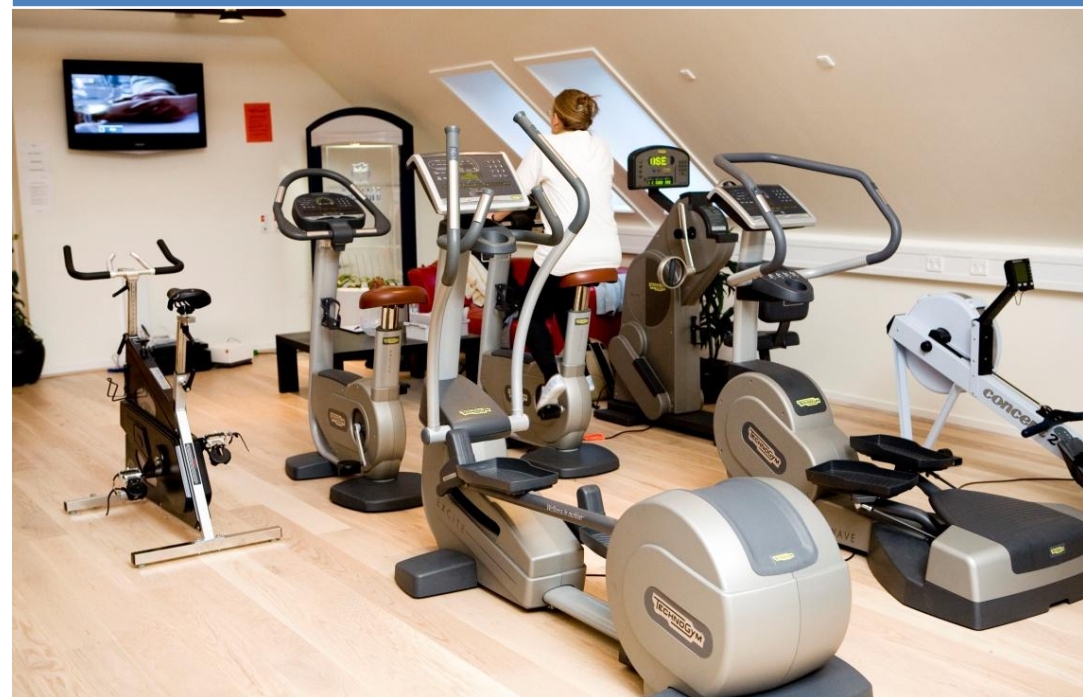
1 måned	400 kr. (inkl. nøglekort)
3 måneder	900 kr.
6 måneder	1.600 kr.
12 måneder	2.600 kr.



Der er fri parkering lige ved døren til:  
Næstved Rygcenter  
Eskadronsvej 4,  
4700 Næstved



# Selvtræning



Web: [www.nryg.dk](http://www.nryg.dk)

E-mail: [mail@nryg.dk](mailto:mail@nryg.dk)

Telefon: 5573 8844



## Selvtræning i Næstved Rygcenter

I Næstved Rygcenter har vi et træningscenter, hvor du i et roligt miljø kan træne, næsten når det passer dig.

Når du tilmelder dig selvtræning, får du et nøglekort, som du skal benytte, når du skal ind i Næstved Rygcenter udenfor dagtimerne. Kortet er personligt, og det er derfor kun dig, der må bruge det. Du skal gå alene gennem døren til træningscentret.

Træningscentret er åbent på nedennævnte tidspunkter:

Mandag til fredag	fra kl. 04:00 til kl. 22:00
Lørdag	fra kl. 04:00 til kl. 17:00
Søndag	fra kl. 04:00 til kl. 22:00.

Dørlåsen tager ikke højde for helligdage, så der er åbent alle dage fra kl. 04:00 til kl. 22:00, med undtagelse af lørdage, hvor der bliver lukket kl. 17:00.

Når du bruger maskinerne, er det på eget ansvar. Børn må ikke bruge hverken maskiner eller andre træningsredskaber. I træningscentret må du kun benytte indendørs sko.

Hvis du er den sidste, der forlader træningscentret, vil vi bede dig lukke alle vinduerne.

Hvis alarmen (en hyletone) lyder, skal du forlade træningscentret. Alarmen starter, når centret lukker.

Det bagerste lokale ved træningsområdet, bliver benyttet til holdtræning, og vil derfor være optaget, når der er holdtræning.

Kort og betaling kan du forny i receptionen fra mandag til og med torsdag fra kl. 09:00 til kl. 12:00, eller på telefon 5573 8844 på hverdage mellem kl. 08:00 og kl. 10:00. Et nyt kort koster 200 kr.