



Årsmelding Solsiden Gym

Solsiden Gym er et fullverdig treningsstudio som gir muligheter for trening av alle kroppsdeler. Det er godt utvalg av løsvetter, tredemølle, ergometersykler, romaskin, pec-dec apparat, Smith-maskin, nedtrekk apparat samt apparat for trening av mage og rygg.

Som medlem kan du delta på ”**herretrimmen**” (fotball) hver mandag og onsdag kl 20.00 - 21.30. Damene har tilbud om **step med styrke** på tirsdager fra kl 19.00-20.00 og **zumba med styrke** på torsdag fra kl 20.00-21.00. Medlemmer har fri tilgang her, mens andre må betale 50 kr for hver trening!

Det er også **Innebandy** mandag og onsdag kl 18.30 – 20.00.

Solsiden Gym eies og drives av Daugstad Bygdelag og er lokalisert på Oldschool AS. Inngangen er på baksiden av bygget. Åpningstidene er 7 dager i uka fra kl 06.00 – 23.00 alle dager.

Også **skøytedammen, ballbingen og sandvolley banen** driftes av Solsiden Gym. Det foreligger en 20 års avtale med grunneier om gratis leie av disse områdene.

All trening i Solsiden Gym skjer på eget ansvar og det tilbys ikke spesiell opplæring eller treningsprogram for medlemmene.

Se vår egen gruppe under Solsiden Gym på facebook for info og bilder, og ta gjerne kontakt med Ole Thomas Sætre (tlf: 920 35 859) for en prøvetime!

Hvem kan bli medlem

- Alle personer over 18 år. Personer mellom 15 og 18 år kan bli medlem etter skriftlig samtykke fra foreldre. Barn og ungdom mellom 10 og 15 kan også være medlem under forutsetning av at de trener sammen med eller er under oppsyn av voksen/foresatt.
- Bruk av gymsal til aktivitet for barn under 15 år er gratis forutsatt oppsyn av foresatt/voksen

Hva koster det?

- Over 18 år: ½ års medlem kr. 1500,- og 1 års medlem kr. 2400,-
- 15 – 18 år: ½ års medlem kr. 750,- og 1 års medlem kr. 1200,-
- 10 – 15 år: ½ års medlem kr. 750,- og 1 års medlem kr. 1200,-
- ”Drop-in” medlem (1 uke). Medlemsavgift kr. 100,- og gir fri og ubegrenset trening i en uke.

Hvordan melde seg inn?

- Betal inn medlemsavgift til Solsiden Gyms konto nr. **4056.40.09093.**
- Betalingen merkes med ditt navn (fornavn og etternavn) samt **mobiltelfonnummer.**
- Kontakt leder for Solsiden Gym, Ole Thomas Sætre, på telefon 920 35 859 og avtal tidspunkt for omvisning og eventuelt opplæring i bruk av apparatene. Du vil da få tildelt adgangskode.

Årsmelding Solsiden Gym

Status 2014

- Totalt medlemmer variert mellom 60 og 80 stk. 15-20 av de er fra Bilfinger som vil falle bort om ca mars 2015 og vil gi betydeleg mindre inntekter i 2015. Regnskap viser overskudd på ca 65.000,- Det er påført kostnader vedr instruktør i 2015 på ca 10.000,- som hører hjemme på 2014 regnskapet. Det reelle overskudd på Solsiden Gym er derfor ca 55.000,-
- Huseier (Oldschool AS) har varslet endring av vilkår på leieavtale. Forslaget går ut på å beholde dagens leie på kr 1000,-/mnd. Alle utgifter og investeringer føres som før, og det nye blir en overskuddsdeling deretter på 50/50.
- Ingen planlagte investeringer i 2015 i selve gym : bare generellt vedlikehold og evt uforutsette kostnader. Men det er kommet forslag fra medlemmer om å lage klatrevegg for barn i gymsalen, og det vil vi se nærmere på om det er praktisk løsbart i forhold til andre aktiviteter - og hvilke kostnader det er snakk om.
- Det er ønskelig at det gjøres investeringer belysning både på ballbingen og på Skøytedam. Noen benker og grillplass er det ønsker om å få på plass. Det foreligger ikke kostnadsoverslag , men vi ser for oss at vi kommer veldig langt med kr. 10.000,- og ber om tilslutning for dette.
- Det er fortsatt ledig tid i gymsalen for ulike aktiviteter til organisert trening for voksne eller barn, og vi oppfordrer foreldre å sette igang en aktivitet. Ta kontakt med Ole Thomas for fordeling av tidspunkt.