

Gyngemosehallen

Adresse	Gyngemose Parkvej 28A, 2860 Søborg
Generel beskrivelse af bygningerne	Multi- idrætshal fra 2012 bygget op af flere blokke, som tilsammen danner rammerne for det indre rum, der udgør en stor åben gymnastiksal. Salen kan evt. opdeles i 2 v.h.a. et rullegardin. I stueplan er der foruden den åbne sal, et cafeområde og omklædningsrum for mænd og kvinder. På første sal findes fitnessrum, yoga og aerobiclokale. Hallen har bluetooth i alle rum.
Adgangsvej	Adgang enten via boligområdet eller ved at køre bag om Fakta, Irma og Rema 1000.
Parkeringsforhold	Større parkeringsplads foran hallen.
Nøgler/adgangskort/alarm	Elektronisk nøglesystem – nøglebrikken bruges til at åbne alle døre og skabe i hallen. Husk at opdatere nøglebrikken hver gang!
Kontaktperson i dagtimerne	Medarbejder Jesper Lihme tlf. 20 14 56 79.
Undervisningslokaler	Yogasal og aerobicsal

Yogasal	
Lokalets størrelse og form	70 m ²
Det maksimale antal personer	15 til 20 personer
Lokalets placering på stedet	Adgang til salen ved at gå fra hoveddøren tværs over den store sal i stueplan – på modsatte side ligger trappen der fører op til lokalet.
Belysning – hvor tænder vi	Lyskontakt ved dør.
Mulighed for opbevaring af materialer	Nej
Badeforhold	Omklædningsrum for mænd og kvinder i stueplan – indgang til venstre for hovedindgangen gennem dør B. Desuden to mindre omklædningsrum på første sal ved siden af aerobiclokalet.
Musikanlæg og højtalere	Lydanlæg kan tilsluttes via bluetooth. Der er ikke et traditionelt musikanlæg i salen.
Spejle	Ja, langs den ene væg.
Udstyr	Måtter til både gymnastik og yoga, hulahopringe og terapibolde.

Aerobicsal	
Lokalets størrelse og form	90 m ²
Det maksimale antal personer	15 til 20 personer.
Lokalets placering på stedet	Adgang via dør A til højre for hoveddøren – gå tværs igennem cafeområdet – trappen til højre for enden af lokalet fører direkte op til lokalet.
Belysning – hvor tænder vi	Lyskontakt ved dør.
Mulighed for opbevaring af materialer	Nej
Badeforhold	2 mindre omklædningsrum på gangen hen til lokalet.
Musikanlæg og højtalere, evt. nøgle	Lydanlæg kan tilsluttes via bluetooth. Der er ikke et traditionelt musikanlæg i salen.
Spejle	Ja, langs den ene væg.
Udstyr	Pilatesmåtter, yogamåtter, tæpper, stepbænke, diverse håndvægte, Body bars, kettlebells, elastikker og terapibolde i forskellige størrelser. Materialerne findes i skabene ude på gangen til venstre for salen – skabene åbnes med samme nøglebrik, som bruges til døren.
Andet	Der findes et begrænset antal garderobeskabe, hvor hallens brugere kan opbevare tasker og lign. HUSK, at medbringe egen hængelås.