

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. I stueplan er der foruden den åbne sal, et cafeområde og omklædningsrum for mænd og kvinder. På første sal findes fitnessrum, yoga og aerobiclokale.
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. nr. 2640 4922
Undervisningslokaler	Aerobicsal og yogasal

Aerobicsal	
Lokalets størrelse og form	90 m ²
Det maksimale antal personer	15 til 20 personer
Lokalets placering på stedet	Gå til venstre ad dør B – tag trappen op og gå til højre på 1. sal.
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 hvor der kan tilsluttes forskellige musikenheder via et minijackstick. 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 skabet i salen – skabet åbnes med samme nøglebrik, som bruges til indgangsdøren.
Andet	Der findes flere mindre garderobeskabe, hvor hallens brugere kan opbevare tasker og lign. De aflåses ved at trykke "on" plus en selvvalgt kode på fire cifre og ved at dreje låsen. De åbnes igen ved at trykke "on" plus den samme valgte kode - og ved til sidst at dreje låsen. Der er derudover opstillet en række skabe, der kan aflåses ved hjælp af en hængelås, som man selv medbringer.

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 hvor der kan tilsluttes forskellige musikenheder via et minijackstick. Der er ikke et traditionelt musikanlæg i salen.
Spejle	Ja, langs den ene væg
Udstyr	Måtter til både gymnastik og yoga, hulahopringer og terapibolde

