

# Kontrakt med Frisk Trim & Helse AS

Konto nummer: 4520 21 86320

Org.nr: 9148 30 486

Balstun 1 - 9050 Storsteinnes

**Administrasjonskostnad - Tilkommer alle medlemskap**, nytt medlem 300,- /150,- tidligere medlem i systemet, samt klippekort.

Årsmedlemskap, 12 mnd. binding - Avtalegiro 399,- kr pr. mnd.

Medlemskap for ungdom/skoleelev t.o.m 20 år , 6 mnd. binding - Avtalegiro 339,- kr pr. mnd.  
Alder, fødselsår: \_\_\_\_\_ OBS: kopi av skolebevis, begge sider.

**Års medlemskap og medlemskap for ungdom 12-15 år/skoleelever, fortsetter som løpende medlemskap etter bindingstid, se vilkår pkt. 2.3 og 8.1.**

6 mnd. medlemskap 2 790 kr (465,- pr mnd.)

3 mnd. medlemskap 1 500 kr (500,- pr. mnd.)

Måned medlemskap 550 kr

Tilvalg: "Velg og vrak" gruppetimer i timeplan 299,- pr. mnd

Klippe kort - "pakke med 20 klipp", adgang booking i timeplan og/eller egentrening 1000 kr  
1 klipp pr ca 25 min gruppetimer, 2 klipp for egentrening, adm.kostand tilkommer 300,-/150,-.

Familierabatt løpende medlemskap -15 % (samme husstand - 1 ordinær pris, øvrige 15%, rabatten, gjelder ikke innmeldingsavg. og "velg og vrak")

Navn på hovedmedlem: \_\_\_\_\_

**Avtale Giro**

Opplysninger om deg:  
(Blokkbokstaver )

Navn: .....

Adresse: .....

Postnr/Sted: .....

E-post adresse: .....

Mobil nr: .....

Ved signering av denne kontrakt godkjennes alle vilkår for medlemskapet hos Frisk Trim & Helse AS

Sted:..... Dato:.....

Signatur:.....



Kontrakt m/vilkår redigert og gyldig fra 1.1.2024

Kontakt: Laila Johannessen/Mona Ophus-Johannessen M: 909 45 364/971 63 147 [post@frisktrimoghelse.no](mailto:post@frisktrimoghelse.no) [www.frisktrimoghelse.no](http://www.frisktrimoghelse.no)

## **Generelle vilkår for medlemskap hos Frisk Trim & Helse AS:**

### **1. Generelt**

- 1.1. Disse vilkår utgjør en del av avtalen for medlemskapet mellom Frisk Trim & Helse AS og den person som er navngitt i avtalen.
- 1.2. Frisk Trim & Helse AS forbeholder seg retten til å endre disse vilkår i henhold til punkt 8.6.1.

### **2. Medlemskap hos Frisk Trim & Helse**

- 2.1. Medlemskap hos oss kan søkes av myndige personer som:
  - 2.1.1. Ikke skylder penger til Frisk Trim & Helse for tidligere medlemskap, og
  - 2.1.2. Har en allmenn god helsetilstand.
- 2.2. Personer som ikke er myndige kan inngå medlemskap hos Frisk Trim & Helse AS, dersom foresatte inngår avtale på vegne av- og sammen med vedkommende. Ungdom 12-15 år skal trene sammen med foresatt og kan fra fylte 15 år få egen tilgang for trening på egenhånd med samtykke fra foresatte.
- 2.3. Medlemskapet gjelder fra og med startdato angitt i avtalen, og i det omfang og for den periode som medlemmet har bundet seg til i avtalen. Medlemskap med bindingstid går over til et løpende avtaleforhold, mens tidsbestemt medlemskap eks. 1-3-6 mnd. regnes å ha en bestemt sluttdato.
- 2.4. Medlemskapet er personlig og kan ikke overdras eller benyttes av andre enn medlemmet.
- 2.5. Medlemskapet gir rett til trening hos Frisk Trim & Helse AS. Særskilte vilkår gjelder for visse tjenester og tilbud.
- 2.6. Omfanget av de ulike typer medlemskap og tilleggsprodukter, priser og produkttilbud fremkommer av den til enhver tid gjeldende beskrivelser og avtale på [www.frisktrimoghelse.no](http://www.frisktrimoghelse.no).
- 2.7. Medlemmer kan når som helst oppgradere sitt medlemskap til å inkludere ytterligere tilgang til senter, treningstilbud og tilleggsprodukter i samsvar med de til enhver tid gjeldende tilbud for ulike medlemskap. Oppgradering er gyldig med umiddelbar virkning, det betales for differanse fra tidligere- til nytt medlemskap dersom det er betalt på forskudd. Medlemskapet kan også "nedgraderes", se oppsigelse pkt. 8.1.1.
- 2.8. Frisk Trim & Helse AS kan ikke garantere plass på treningsaktiviteter, tjenester eller tilbud der deltakerantallet eller tilgangen er begrenset.
- 2.9. Frisk Trim & Helse AS kan tilpasse tilbud og åpningstider i samsvar med medlemmenes etterspørsel, samt holde stengt eller redusere tilbud i forbindelse med helligdager, vedlikeholdsarbeid eller andre årsaker som gjør deler av eller hele senteret utilgjengelig.
- 2.10. Medlemmer som er registrert med en rabattert eller subsidiert bedriftsavtale har rett til rabattert pris så lenge Medlemmet er ansatt i bedriften. Medlemmet og bedriften plikter å varsle dersom retten til rabattert medlemskap opphører. Medlemskapet løper videre og endres til en privat avtale i henhold til gjeldende medlemskapspriser fram til Medlemmet selv endrer eller avslutter sitt medlemskap. Ved opphør av subsidiering vil Medlemmet selv bli fakturert for medlemsavgiften i sin helhet.

### **3. Betaling av medlemskapet**

- 3.1. Medlemmet, eller annen person som i Medlemsavtalen har påtatt seg betalingsansvar for Medlemmet, skal betale månedlig medlemsavgift og eventuelle øvrige avgifter iht. gjeldende prisliste.
- 3.2. Den månedlige medlemsavgiften forfaller løpende til avtalt tidspunkt, unntaksvis ved oppstart, hvor særskilte vilkår gjelder. Medlemmet er ansvarlig for å påse at medlemsavgiften betales til forfall.
- 3.3. Medlemmet er ansvarlig for å inngå nødvendig avtale med sin bankforbindelse for automatisk trekk av månedlig medlemsavgift, og sørge for at betaling av månedlig medlemsavgift utføres innen betalingsfristens utløp.
- 3.4. Dersom Medlemmet ikke betaler innen betalingsfristens utløp, overtar eksternt firma inndrivelse av faktura, det vil tilkomme renter og omkostninger etter gjeldende lover. Ved mislighold av betaling og det mottas inkassovarsel er det betalingsinformasjonen fra denne faktura som skal benyttes ved betaling.

- 3.5. Medlemmet har prisgaranti for sin månedlige medlemsavgift under bindingsperioden. Endring av månedlig medlemsavgift gjelder først etter utgangen av bindingsperioden, med mindre Medlemmet selv endrer medlemskapet, eller i tilfeller hvor grunnlaget for rabatt på månedlig medlemsavgift endres.
- 3.6. Medlemmet skal ikke betale månedlig medlemsavgift dersom:
  - 3.6.1. Medlemskapet er fryst iht. punkt 7
  - 3.6.2. Frisk Trim & Helse har sagt opp Medlemsavtalen iht. punkt 8.7, totalkostnaden (bindingstid) for medlemskapet må likevel oppfylles.
- 3.7. Alle medlemskap hos Frisk Trim & Helse har et årlig administrasjonsgebyr på 100,-. Så lenge ditt medlemskap er aktivt har dette forfall 1.mars hvert år. Kun 1 gang per år.

## **4. Medlemmets ansvar**

- 4.1. Medlemmet plikter å:
  - 4.1.1. Gjøre seg kjent med og følge de til enhver tid gjeldende Vilkår- og Trivselsregler, som finnes på senteret eller [www.frisktrimoghelse.no](http://www.frisktrimoghelse.no) se forøvrig pkt 8.7. Gebyr vil kunne utskrives ved brudd på disse, se gjeldende prisliste.
  - 4.1.2. Ikke bruke dopingpreparater som fremkommer av særskilt dopingliste for treningssentre. I samarbeid med Antidoping Norge vil vi kunne gjennomføre dopingkontroll ved begrunnet mistanke. Bruk av dopingpreparater er kriminalisert, jf. legemiddeloven § 24a, og slik bruk kan og vil bli politianmeldt.
  - 4.1.3. Informere om forhold som gir rett på eller endrer Medlemmets rett til rabatt på månedlig medlemsavgift eller annen medlemsfordel. Fremvisning av dokumentasjon på forhold som gir rett til rabatt på månedlig medlemsavgift eller annen medlemsfordel. Rabatten er gjeldende fra dato dokumentasjon ble fremvist.
  - 4.1.4. Oppdatere endringer i opplysninger for betaling av medlemsavgift (som endring av navn, adresse, e-postadresse, telefonnummer og lignende), gjøres på personlig profil: <https://cerum.no/kundeportal/frisk> eller i appen.
- 4.2. Medlemmet laster ned appen Boost system. Appen brukes blant annet til å åpne låsen til senteret. Ved ankomst skal man alltid registrere seg inn, dette for adgangskontroll og av sikkerhetshensyn.
  - 4.2.1 Medlemskapet og appen kan ikke overdras eller lånes bort. Medlemmet er ansvarlig for forsvarlig oppbevaring av passord slik at misbruk ikke er mulig. Tap av mobil/app eller mistanke om misbruk skal snarest meldes oss.
  - 4.2.2 Medlemmet plikter å oppdatere sin profil med sin kontaktinfo, dette kan også gjøres i appen eller via <https://cerum.no/kundeportal/frisk>

## **5. Informasjon og beskjeder**

- 5.1. Vi sender medlemsinformasjon til den epost-adressen medlemmet har oppgitt. Medlemmet er ansvarlig for å informere om endring av kontaktopplysninger (som endring av navn, adresse, e-postadresse, telefonnummer og lignende) gjøres på personlig profil: <https://cerum.no/kundeportal/frisk> eller i appen.
- 5.2. Meldinger fra Medlemmet som gjelder endringer i Medlemsavtalen, bør gjøres skriftlig via brev, e-post eller sms. Kontaktinformasjon er tilgjengelig på [www.frisktrimoghelse.no](http://www.frisktrimoghelse.no)

## **6. Personopplysning og markedsføring**

- 6.1. Medlemskapet er blant annet underlagt personvernloven, egen personvernerklæring er tilgjengelig digitalt via din profil på <https://cerum.no/kundeportal/frisk>
- 6.2. Utlevering av opplysninger til utenforstående kan ikke skje uten Medlemmets skriftlige samtykke, med mindre utleveringen er pålagt med hjemmel i lov, eller er ledd i betalingsinnkreving, forsikringskrav og regnskapsbehandling.
- 6.3. Ved inngåelse av Medlemsavtalen innhentes samtykke fra Medlemmet til at det kan benyttes ulike kommunikasjonsform overfor Medlemmet, herunder elektronisk kommunikasjon (SMS, MMS, e-post m. fl.), for å informere om og/eller markedsføre sitt tilbud, iht. markedsføringslovens § 15. Medlemmet kan når som helst trekke sitt samtykke til å motta markedsføringshenvendelser ved å ta kontakt. Medlemmet kan ikke reservere seg mot utsendelser som gjelder endringer av medlemsvilkår eller endring av medlemsavtalen.

## **7. Fryse av medlemskapet**

- 7.1. Medlemmet kan søke om å fryse medlemskapet sitt. «Frys» betyr midlertidig stopp av medlemskap i en tidsbegrenset periode, maksimum to (2) mnd. i året. Ved å benytte seg av frys vil det faktureres et frysegebyr på 49,- pr måned som erstatter avtalt treningsavgift som normalt.
- 7.2. Medlemmet må sende en skriftlig søknad med vedlagt dokumentasjon for frys av medlemskap. Søknad kan sendes via e-post eller brev. Søknaden må leveres i forkant av perioden for ønsket frys, og ved sykdom raskest mulig etter sykdomsutbrudd eller skade.
- 7.3. Medlemmet vil motta skriftlig tilbakemelding på sin fryssøknad innen 7 dager. Søknad regnes ikke som godkjent før skriftlig bekreftelse på fryst medlemskap er mottatt. Tilsendte fakturaer og trekk betales i sin helhet inntil bekreftelse mottas.
- 7.4. Ved godkjenning av søknad, vil Medlemmet få godskrevet betalingsfri periode tilsvarende perioden for frys. Periode for frys og betalingsfri periode behøver ikke være like.
- 7.5. Fryse av medlemskapet gjøres ikke med tilbakevirkende kraft, med unntak av ved alvorlig sykdom eller skade hvor medlemmet har vært ute av stand til å ta kontakt på et tidligere tidspunkt. Dette må kunne dokumenteres med f.eks. bekreftelse fra lege/sykehus. Maks grense er 6 måneder tilbake i tid.
- 7.6. Bindingsperioden forskyves med like mange måneder som det gis fritak for.
- 7.7. Godkjennes frys av medlemskapet, vil det tilkomme et administrasjonsgebyr for Medlemmet iht. gjeldende prisliste.
- 7.8. Så lenge medlemskapet er fryst, vil medlemskortet sperres for adgang.
- 7.9. Ved behov for forlengelse av frysperioden, må ny søknad med vedlagt dokumentasjon leveres innen utgangen av inneværende periode for frys.
- 7.10. Vilkårene for frys av medlemskap gjelder for alle medlemmer.

## **8. Oppsigelse og endring av medlemsavtalen**

- 8.1. Medlemskapet kan sies opp når Medlemmet ønsker, men vil som et minimum løpe ut bindingsperioden. Etter bindingsperiodens utløp går medlemskapet over til et løpende avtaleforhold. Oppsigelsestiden er en (1) måned, regnet fra den 1. i måneden etter dato oppsigelsen er mottatt.
  - 8.1.1. For tilleggstjenester og-tilganger gjelder oppsigelsestid på (1) måned, regnet fra 1. i måneden etter dato oppsigelsen er mottatt.
- 8.2. Oppsigelsen må skje skriftlig via e-post, brev eller sms, da oppsigelsen bør kunne dokumenteres av begge parter. Innen 7 dager skal det gis skriftlig bekreftelse via e-post eller brev om at oppsigelsen er registrert, samt når siste betaling og treningsdato vil være. Dersom overnevnte informasjon ikke mottas innen 7 dager fra levert oppsigelse, må Medlemmet ta kontakt.
- 8.3. Medlemmet har rett til å avslutte Medlemsavtalen (angrerett) ved å gi skriftlig melding innen 14 dager etter inngåelse av Medlemsavtalen, jf. angrerettlovens § 11. Dersom medlemskapet er brukt i perioden faktureres ”dropin” pris etter gjeldende prisliste.

- 8.4. Medlemmer som, på grunn av uforutsette veldig spesielle omstendigheter som kan dokumenteres, og som er utenfor Medlemmets kontroll, blir forhindret i å benytte medlemskapet, for eksempel ved lengre tids sykdom eller lignende omstendighet, kan ved skriftlig melding søke om å avslutte sitt medlemskap, uavhengig av bindingsperioden. Behandling av slik søknad skal skje innen rimelig tid og senest innen tre (3) uker fra tidspunktet den er mottatt. Det at Medlemmet over en lengre periode av ulike årsaker ikke har benyttet sitt medlemskap, skal ikke være å anse som grunn til oppsigelse etter dette punkt.
- 8.5. Dersom det vurderes at treningen innebærer en betydelig risiko for forverring av Medlemmets helse, kan Medlemsavtalen sies opp. Frisk Trim & Helse kan forespørre Medlemmet om en skriftlig uttalelse fra helsepersonell, som bekrefter at det er forsvarlig at Medlemmet trener.
- 8.6.1. Frisk Trim & Helse har rett til å gjøre endringer i medlemsavgifter/øvrige avgifter og Vilkår.
- 8.6.2. Endring av medlemsavgifter forbeholdes rett til ved årlig prisjustering av løpende avtaler i henhold til konsumprisindeksen uten forutgående varslings. Ved øvrige prisendringer vil det gis minst en (1) måneds varsel per e-post/SMS. Prisendringen vil tre i kraft en (1) måned etter at varselet ble sendt regnet fra første månedsskifte.
- 8.6.3. Endringer av Vilkårene som ikke knytter seg til prisendringer forbeholdes også retten til å foreta på generelt grunnlag. Ved slike endringer gis det minst en (1) måneds varsel per e-post/SMS. Endringen vil tre i kraft en (1) måned etter at varselet ble sendt regnet fra første månedsskifte.
- 8.6.4. Vedtas det betydelige endringer som negativt påvirker Medlemmet, har Medlemmet rett til å si opp sin Medlemsavtale. Dette kan skje selv om bindingsperioden for Medlemsavtalen ikke har utløpt. Oppsigelse som under pkt. 8.1.
- 8.7. Frisk Trim & Helse har rett til å utstede gebyr, sperre Medlemskapet for en viss tid, eller si opp Medlemsavtalen med umiddelbar virkning, dersom Medlemmet vesentlig misligholder Medlemsavtalen. Som vesentlig mislighold ansees blant annet:
  - 8.7.1. Manglende betaling av månedlig medlemsavgift og andre avgifter som på tross av inkassovarsel eller andre varsler ikke er betalt.
  - 8.7.2. Brudd på Vilkår eller Trivselsregler, eller at medlemmet ikke har etterfulgt gitt advarsel.

## **9. Oppbevaring og ansvar ved skade/tyveri**

- 9.1. Oppbevaring av personlige eiendeler på senteret gjøres på eget ansvar.
- 9.2. Medlemmet plikter å hente gjenglemte eiendeler innen 7 dager. Gjenglemte ting samles og kastes jevnlig.
- 9.3. Frisk Trim & Helse er ikke ansvarlig for personskade, tyveri eller på annen måte tap av Medlemmets personlige eiendeler som Medlemmet tar med seg, med unntak av de tilfellene der det kan holdes erstatningsansvarlig på grunnlag av egen uaktsomhet. Erstatningsansvaret gjelder også for medlemmet ved uaktsomhet.

*Kontrakt m/vilkår redigert og gyldig fra 1.1.2024*