

Правила посещения фитнес-клуба «Персона»

Режим работы

1. Клиенты фитнес клуба «Персона» (далее по тексту Клуб) обязаны ознакомиться с настоящими Правилами до начала пользования услугами и строго соблюдать эти Правила при посещении Клуба.
2. Клуб открыт для посещения ежедневно. Режим работы клуба: в будние дни с 8:00 до 22:00, в субботу с 8:00 до 21:00, в воскресенье с 9:00 до 21:00, в праздничные дни режим работы клуба устанавливается дополнительно. Вход в клуб прекращается за 45 мин до времени окончания работы клуба.
3. Фитнес клуб имеет право изменять часы работы. Информация об изменениях часов работы клуба размещается на стойке администратора, информационных стендах клуба, сайте.

Обратите внимание!

4. Предоставляя свои услуги, Клуб руководствуется тем, что Клиент не имеет противопоказаний для занятий физической культурой. При заключении договора Клиент подтверждает и полностью принимает на себя ответственность за состояние своего здоровья и состояние здоровья своих несовершеннолетних детей, посещающих Клуб.
5. Имеются ограничения для посещения Клуба с детьми: По условиям соблюдения безопасности Клиентам запрещается на время их тренировок приводить в Клуб детей в возрасте до 14 лет. Дети до 14 лет могут заниматься только на занятиях с персональным тренером Клуба.

Оформление посещений

6. Вход в фитнес клуб осуществляется только при предъявлении Клубной карты (абонемент). В качестве клубной карты может выступать персональный браслет и/или индивидуальный QR-код, либо в разовом порядке.
7. Приобрести Клубную карту можно на конкретное количество занятий в месяц (4, 8 и т.д. согласно текущему прайсу), либо безлимитную карту на неограниченное количество занятий в месяц.
8. Активация Клубной карты происходит при первом посещении Фитнес клуба, но не позднее 30 дней с момента покупки. В дальнейшем неиспользованные услуги аннулируются.
9. Клубная карта является персональной и не может быть передана другим лицам. В случае установления факта использования клубной карты третьим лицом администрация Клуба вправе ее аннулировать.
10. Клубные карты на все дополнительные услуги (в том числе и персональные тренировки) не переоформляются. В случае утери клубной карты, она подлежит восстановлению. (услуга платная).
11. С письменного согласия Клуба возможна временная приостановка действия Клубной карты (заморозка) при наличии на это уважительных причин у Клиента. Приостановка возможна согласно правилам, установленным прайсом, но на срок не более 30 дней.
12. По окончании срока заморозки Клубная карта продлевается на количество неиспользованных занятий, а безлимитная Карта продлевается на то количество календарных дней, на которые она была приостановлена.
13. Заморозка возможна не более одного раза.

14. По истечении срока действия клубной карты или разового посещения, обязанности Клуба в части предоставления комплекса физкультурно-оздоровительных услуг считаются выполненными, услуги считаются оказанными. Стоимость неиспользованных занятий не возмещается.
15. Продолжительность занятия для Клиента не должна быть более 3,5 часов.

Условия для посещения

16. В целях обеспечения безопасности Клиентов и сотрудников Клуб осуществляет видеонаблюдение.
17. При входе в Клуб необходимо надевать на уличную обувь бахилы. Администрация Клуба вправе не допустить Клиента в клуб на тренировку в уличной обуви.
18. Для тренировок (занятий) следует переодеться в одежду, соответствующую выбранному виду тренировки, переобуться в закрытую спортивную обувь. Верхняя часть туловища должна быть закрыта. Запрещается заниматься босиком, в тапочках за исключением специальных занятий (например, йога).
19. Переодевание допускается только в помещениях раздевалок.
20. Не рекомендуется оставлять личные вещи и одежду без присмотра. Администрация Клуба не несет ответственности за утрату имущества клиентов на всей территории фитнес клуба, включая раздевалки и душевые.
21. После окончания пребывания в Клубе клиент обязан забрать свои вещи, освободить шкафчик и оставить его открытым.

Ограничения

22. В Клубе запрещается использовать жевательную резинку.
23. Запрещается оставлять после занятий в тренировочных залах тару из под напитков и мусор.
24. Клиентам запрещается передвигать оборудование Клуба и выносить его инвентарь за пределы Клуба.
25. Клиенты могут оказывать услуги персональных тренировок в тренажерном зале другим Клиентам Клуба при наличии безлимитного абонемента в тренажерный зал.
26. Клиенту запрещается самостоятельно изменять температурный режим, уровень освещения, режим кондиционирования, использовать свои музыкальные колонки.
27. Клуб оставляет за собой право выбора музыкального сопровождения занятий. Если общее музыкальное сопровождение мешает Клиенту, он может пользоваться своими наушниками.
28. Клиент обязан соблюдать правила личной гигиены, иметь при посещении клуба личное полотенце и пользоваться им во время занятий.
29. Запрещается использовать при посещении Клуба парфюмерию с резким запахом.
30. Клиенту клуба запрещено приносить и употреблять какие-либо продукты питания, а также употреблять в Клубе алкогольные напитки, включая пиво.
31. Клиенту запрещено находиться в клубе в состоянии алкогольного или наркотического опьянения или при наличии остаточных явлений алкогольного опьянения.
32. Клиенту запрещается приносить в фитнес клуб любые виды огнестрельного, газового и холодного оружия.
33. Клиенту запрещается приносить в фитнес клуб взрывоопасные, пожароопасные, токсичные и сильно пахнущие вещества.
34. Клиенту запрещается входить в помещения, предназначенные для служебного пользования.
35. На территории клуба запрещено громко и агрессивно разговаривать, использовать ненормативную лексику, мешать окружающим.

Ответственность

36. Клиент несет ответственность за причинение ущерба имуществу Клуба(порча, повреждение, утрата) или имуществу третьих лиц, находящегося на территории Клуба, и возмещает стоимость поврежденного или утраченного имущества.
37. Фитнес клуб не несет ответственность за возможный травматизм, если:
- Клиент тренируется самостоятельно (без инструктора)
 - При нарушениях Клиентом техники Безопасности и Правил посещения Клуба
 - Состояние здоровья клиента ухудшилось в результате острого заболевания или обострения травмы, хронического заболевания.
 - травмы, получены вне территории клуба
 - травмы, получены от противоправных действий третьих лиц
 - травмы, полученные по вине самого клиента клуба на территории клуба
 - травма не была зарегистрирована врачом медицинского учреждения,
 - а также в связи с другими обстоятельствами, за которые Клуб не отвечает.
38. В случае нарушения Клиентом положений настоящих правил Клуб вправе отказать такому клиенту в оказании услуг.

Особенности посещения клиентами групповых занятий.

1. Групповые занятия проводятся только под руководством инструктора Клуба по различным направлениям тренировок.
2. Групповые занятия приводятся по расписанию. Клуб имеет право вносить изменения в текущее расписание и осуществлять замену инструктора. Расписание групповых занятий находится на стойке администратора на информационных стендах клуба, сайте сети.
3. Самостоятельная тренировка при проведении группового занятия либо собственная хореография - запрещается.
4. Количество групповых занятий в один день у Клиента в Клубе может быть не более двух.
5. Рекомендуются выбирать тренировки соответствующие своему уровню подготовки.
6. В случае отсутствия у Клиента уровня подготовки к выполнению определенных видов занятий инструктор Клуба вправе не допускать к своим занятиям Клиента.
7. В случае опоздания на групповое занятие более чем на 10 минут, Клиенту запрещается входить в зал, где идет тренировка, инструктор вправе не допускать опоздавшего на занятие.
8. По окончании группового занятия Клиент обязан вернуть спортивный инвентарь на специально отведенные места для его хранения.
9. При посещении групповых тренировок, при нахождении в зале более 15 минут, происходит списание полноценного занятия, указанного в расписании и Услуга считается оказанной.

Особенности посещения клиентами тренажёрного зала.

1. Посещение тренажерного зала возможно с персональным тренером, либо без него. Рекомендуется перед началом посещения тренажерного зала внимательно ознакомиться с Правилами техники безопасности в зале.
2. Клиент обязан самостоятельно убирать за собой оборудование в отведенные для этого места.
3. Вход в тренажерный зал разрешен только в закрытой спортивной обуви.
4. Все клиенты, тренирующиеся без тренера, несут полную ответственность за методики своих тренировок. Перед началом любой тренировки, во избежание травм, необходимо провести разминку, обеспечивающую разогревание связок и мышц.
5. Запрещается приступать к занятиям в зале при незаживших травмах и общем недомогании. При наступлении плохого самочувствия во время занятий, либо при получении травмы необходимо прекратить тренировку и сообщить об этом администратору Клуба.
6. При работе со свободными весами необходимо использовать замки, и тщательно проверять прочность резьбы на гантелях.

7. При разгрузке и подготовке свободных весов необходимо убедиться в устойчивом положении снаряда и позаботиться о необходимом закреплении грифов с помощью специальных приспособлений на стойках.
8. Запрещается бросать штангу, гантели, свободные веса. Упражнения, подразумевающие в амплитуде постановку тяжелого веса, необходимо выполнять в строго отведенных местах.
9. С отягощениями, штангами, гантелями следует обращаться предельно аккуратно. Все упражнения должны выполняться плавно, без рывков.
10. Запрещается нагружать тренировочные грифы сверх установленных техническими нормами пределов.
11. Запрещается брать блины, гантели, грифы штанги влажными или потными руками. Это может привести к выскальзыванию отягощения из рук и его падению.
12. Во избежание несчастных случаев перед выполнением упражнений убедитесь, что амплитуда движения снаряда не причинят никаких телесных повреждений себе или другим и не повредит какое-либо оборудование.
13. Запрещается тренировки на неисправных тренажерах. В случае обнаружения неисправностей (надрыв троса, механические повреждения, не характерный шум) необходимо сообщить об этом администратору Клуба.
14. Запрещается прикасаться к движущимся частям блочных устройств.
15. Клиент должен следить, чтобы длинные и свободные детали одежды, шнурки, полотенца не попадали на движущиеся части тренажеров. Длинные волосы должны быть собраны наверх (в пучок и перетянуты резинкой).
16. Клиентам, посещающим зал без тренера, запрещается отвлекать тренеров, проводящих персональные тренировки.
17. Запрещается выполнять упражнения, связанные с риском для здоровья без страховки другими лицами.

Особенности посещения персональных тренировок

1. Персональная тренировка может проводиться только персональным тренером Клуба.
2. Запись на персональную тренировку производится заранее.
3. В случае опоздания Клиента на персональную тренировку время проведения тренировки сокращается.
4. Продление времени персональной тренировки на время опоздания, возможно только с согласия тренера и при наличии у него свободного времени, не занятого следующей персональной тренировкой.
5. Отмена записи на персональную тренировку или ее перенос (с сохранением оплаты) может быть произведен не менее чем за 2 часа до её начала.
6. В случае пропуска, персональной тренировки, несвоевременной отмены или переноса тренировки, не использованная тренировка считается использованной. Пропущенные персональные тренировки не компенсируются, оплата за них не возвращается.
7. Клуб оставляет за собой право замены персонального тренера в случае его болезни, отпуска или увольнения.