

Поздравляем!! Вы стали Клиентом Фитнес-Клуба «GYM CITY» - Вы присоединились к комфортному спорту!

И, во избежание утери Вашего комфорта, мы разработали специальные **ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ И ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ РАБОТЫ ФИТНЕС-КЛУБА «GYM CITY»** (далее по тексту - «Правила Клуба»).

Правила Клуба разработаны в соответствии с законодательством Российской Федерации и регулируют отношения между Клиентом Клуба и Клубом.

Цель Правил - установление четких, прозрачных и доверительных отношений между Клубом и Клиентами Клуба.

Настоящие Правила посещения Клуба (далее - Правила) содержат в себе правила поведения и пользования фитнес-клубом, правила техники безопасности при получении фитнес-услуг, и являются обязательными для всех Пользователей фитнес-услуг Клуба.

Правила являются неотъемлемым приложением к Договору предоставления физкультурно-оздоровительных услуг (далее – «Договор»), заключаемым с физическими и юридическими лицами. Лица, посещающие Клуб в качестве Гостей Клиентов Клуба обязаны соблюдать настоящие Правила в период пребывания в Клубе. **Ответственность за соблюдение Правил Гостями несет Клиент Клуба, пригласивший Гостя.**

ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ И ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ РАБОТЫ ФИТНЕС КЛУБА «GYM CITY».

1. Основные понятия настоящих Правил.

1.1. «Клубные Карты» - виды (условия) членства в Клубе, отличающиеся по стоимости, перечню предоставляемых Клубом основных и дополнительных услуг, входящих в стоимость данного вида членства и порядку их предоставления Клубом, определяются в соответствии с прейскурантом на Клубные Карты, действующим на момент заключения контракта.

1.2. «Период действия Клубной Карты» - срок действия Клубной Карты (срок посещения Клуба Клиентом Клуба) - исчисляется от даты активации Клубной Карты и в течение периода времени, установленного Договором.

1.3. «Заморозка Клубной Карты» - приостановка срока действия Клубной Карты на определенный период времени.

1.4. «Основные услуги» - услуги, включенные в стоимость Клубной Карты.

1.5. «Дополнительные услуги» - услуги, не включенные в стоимость Клубной Карты и оказываемые на территории Клуба за отдельную плату в соответствии с действующим прейскурантом цен на дополнительные услуги Клуба.

1.6. «Блоки услуг» - определенное количество услуг, приобретаемое Клиентом Клуба одновременно. Стоимость блока услуг находится в прямой зависимости от их количества в блоке и определяется прейскурантом цен на дополнительные услуги Клуба.

1.7. «Режим работы Клуба» - дни и часы, в которые Клуб открыт для посещения Клиентами Клуба.

1.8. «Групповые занятия» - занятия, проводимые инструкторами Клуба для Клиентов Клуба, продолжительностью от 30 до 85 минут в зависимости от формата занятия. Регламентируется расписанием.

1.9. «Персональная тренировка» (ПТ) - занятие с персональным тренером по индивидуальной программе в течение 30-85 мин., продолжительность зависит от пола, возраста, формата тренировки и уровня подготовленности занимающегося.

1.10. «Технические перерывы» - перерывы в работе Клуба в целом, и его помещений для проведения уборки, санитарной обработки и технического обслуживания по нормам эксплуатации.

1.11. «Фитнес тестирование»- консультация персонального тренера клуба с целью определения физического состояния Клиента Клуба для дачи рекомендаций относительно характера и частоты физических нагрузок.

1.12. «Гость Клуба» - физическое лицо, не являющееся Клиентом Клуба и посещающее Клуб по разовому визиту.

1.13. «Индивидуальная услуга» — это услуга, оказываемая Клиенту Клуба в зонах Клуба: тренажерном зале, в зале групповых программ, продолжительностью от 30 минут до 85 минут.

1.14. «Специалист» - специалист, оказывающий услугу, состоящий в трудовых отношениях с Клубом.

2. Режим работы Клуба.

2.1. Клуб открыт для посещения ежедневно в течение всего года в будние дни с 08:00 до 23:00, выходные и праздничные дни с 09:00 до 21:00 за исключением вынужденных технических перерывов и новогодних праздников, с 01 января по 2 января Клуб не работает. Клиенты Клуба вправе находиться в Клубе и посещать

занятия в часы, предусмотренные типом контракта, указанные в Приложении № 2.

2.2. Режим работы тренеров тренажерного зала в будние дни с 08:00 до 23:00, выходные с 09:00 до 21:00, занятия проводятся по предварительной договоренности с тренером.

2.3. Часы работы Клуба и расписание могут быть изменены по распоряжению руководства Клуба. Указанные изменения должны быть доведены до сведения Клиентов Клуба за 10 дней до даты введения изменений. Информацию об изменениях режима работы клуба, расписании групповых занятий, графике событий и мероприятий клиент отслеживает самостоятельно на сайте и на досках объявлений на ресепшен.

2.4. Регистрация клубной карты осуществляется не ранее 08:00 пн. – пт., 09:00 сб. – вс. и праздничные дни, и не позднее, чем за 30 минут до завершения работы клуба.

2.5. Клиенты Клуба, а также их гости должны покинуть тренировочные зоны не позднее, чем за 15 (пятнадцать) минут до времени закрытия Клуба. При превышении лимита времени, предусмотренного картой, с Клиента клуба взимается дополнительная плата, предусмотренная действующим прейскурантом клуба.

2.6. Количество технических перерывов в работе Клуба и/или отдельных его залов, помещений, а также их продолжительность определяется в соответствии с санитарными правилами и нормами Российской Федерации, а также нормами технической эксплуатации объекта. **Компенсация за такие дни не предусмотрена.**

3. Членство в Клубе.

3.1. Членство в фитнес клубе «GYM CITY», далее по тексту - «Клуб», является персональным и не может быть передано другому лицу без переоформления Договора. Документами, подтверждающими наличие членства в Клубе, являются Договор и Клубная карта, далее по тексту - «Карта». Дети до 3 лет не могут быть Клиентами Клуба. Порядок посещения Клуба Клиентами клуба, не достигшими 16-ти лет, регламентируется Правилами посещения клуба.

3.2. Обязательным условием при приобретении клубной карты является заполнение анкеты о состоянии здоровья на ресепшен. В случае выявления противопоказаний к занятиям, администрация клуба оставляет за собой право потребовать справку от лечащего врача с допуском к занятиям в фитнес-клубе. Для надлежащего исполнения договора при его заключении Клиент Клуба обязан предоставить о себе следующую информацию: паспортные данные, адрес проживания, контактные телефоны. При отказе в предоставлении вышеуказанной информации администрация клуба оставляет за собой право отказать в оформлении договора. При заключении договора, клиенту на указанный номер телефона приходит ссылка на индивидуальную электронную карту Клуба.

3.3. Электронная карта является пропуском в Клуб. Клиентам Клуба необходимо предъявлять электронную карту на ресепции Клуба при его посещении. В случае отсутствия карты, члены Клуба обязаны, при посещении Клуба, предъявлять паспорт или иное удостоверение личности.

3.4. Лица, не являющиеся клиентами клуба (включая детей), имеют право проходить на территорию клуба в следующих случаях:

- оформленный гостевой визит; - оплаченное разовое посещение; по приглашению сотрудника Клуба для его демонстрации потенциальному Клиенту.

3.5. Ключи от шкафчика выдаются Клиентам Клуба при сканировании электронной карты, номер ключика фиксируется за клиентом. В случае утери или порчи ключа от шкафа, полотенца, или иного инвентаря, выдаваемого Клиентам Клуба в период проведения занятий в Клубе, с Клиентов Клуба взимается плата за восстановление в соответствии с Прейскурантом, утвержденным Клубом.

3.6. Гостевые визиты в клуб организовываются по предварительной договоренности с сотрудником ресепшен. В данном случае на гостя распространяется действие настоящих Правил. Клиенты Клуба несут ответственность за соблюдение приглашенными ими лицами настоящих Правил, а также за ущерб, причиненный имуществу Клуба.

3.7. Активация клубной карты/блока услуг происходит автоматически по истечении **30 суток после приобретения клубного членства**. Срок действия клубной карты /блока услуг исчисляется со дня активации.

3.8. «Заморозка» клубной карты может быть осуществлена при личном визите на ресепшен Клуба и **предоставляется на основании письменного заявления**. «Заморозка» клубной карты по беременности производится при наличии противопоказаний к физическим нагрузкам, подтвержденных справкой от врача и на общий срок, рекомендованный врачом, но не более 180 дней.

3.9. Переоформление клубной карты на другое лицо производится сотрудником ресепшен по письменному заявлению владельца карты. Детская карта переоформляется родителями, либо законными представителями несовершеннолетнего ребенка.

4. Общие правила посещения Клуба.

4.1. Вход в помещение Клуба осуществляется в бахилах или сменной обуви.

Клиенты Клуба должны соблюдать правила общественного порядка, не беспокоить других посетителей, а также соблюдать чистоту на территории Клуба.

4.2. Употребление спиртных напитков, наркотиков и курение на территории Клуба строго запрещены. Клуб оставляет за собой право не допускать к занятиям лиц, находящихся в состоянии алкогольного и/или наркотического опьянения.

4.3. Распространение и продажа на территории Клуба спиртных напитков, наркотиков, а также лекарственных средств, не разрешенных к использованию на территории Российской Федерации, строго запрещены.

4.4. Клиентам Клуба воспрещается входить и находиться на территории, предназначенной для персонала Клуба.

4.5. Клиентам Клуба запрещается принимать пищу и напитки в раздевалках, на рецепции клуба, в тренировочных зонах клуба. В указанных зонах разрешается пить воду и спортивные напитки в закрытых емкостях.

4.6. Фото и видеосъемка интерьеров клуба возможна, только при согласовании с руководством клуба.

4.7. Клиент Клуба следит за сохранностью личных вещей на территории клуба самостоятельно.

4.8. При посещении Клуба, Клиентам Клуба рекомендуется не оставлять личные вещи и одежду без присмотра. Для хранения указанных вещей, Клиентам Клуба рекомендуется использовать шкафы в раздевалках. За утерянные или оставленные без присмотра вещи Руководство Клуба ответственности не несет. После окончания тренировок Клиенты Клуба обязаны освободить от своих вещей шкафчики, находящиеся в раздевалках Клуба.

4.9. Забытые вещи хранятся в Клубе в течение 1 (одного) месяца. По истечении 1 месяца с момента обнаружения потерянной вещи, все вещи утилизируются. Информацию о забытых вещах можно получить на рецепции Клуба.

4.10. Клиенты Клуба вправе пользоваться услугами инструкторов Клуба. Приглашение в Клуб иных инструкторов, а также использование их услуг запрещается. Проведение персональных тренировок и оказание каких-либо услуг Клиентами (гостями) Клуба запрещено.

4.11. Клиент клуба вправе перенести время оказания Дополнительной услуги или отказаться от бронированной Дополнительной услуги не позднее, чем за 2 часа до зарезервированного времени начала ее оказания, в противном случае возврат оплаченной суммы за такую услугу не производится. Приостановка Клиентом клуба Периода оказания услуг/срока действия Клубной карты (Заморозка) предусматривает автоматическую пролонгацию срока действия Дополнительной услуги.

4.12. Самостоятельные занятия Клиентов клуба в зоне групповых программ возможны в часы свободные от проведения групповых и/или секционных занятий и персональных тренировок.

4.13. После окончания тренировок (занятий) необходимо вернуть спортивный инвентарь в специально отведенные места. Члены Клуба несут полную материальную ответственность за утерю или порчу используемого оборудования и инвентаря, принадлежащих Клубу. В случае поломки спортивного инвентаря Клиенты Клуба обязаны сообщить об этом дежурному тренеру.

4.14. Не разрешается размещать объявления, рекламные материалы, проводить опросы и распространять товары на территории клуба без письменного разрешения Клуба.

4.15. Клиенту Клуба не разрешается входить на территорию Клуба с домашними животными.

4.16. Клуб не несет ответственности за временное приостановление работы Клуба на период введения ограничительных мер, направленных на предотвращение распространения инфекционных заболеваний, в том числе, в связи с пандемией COVID-19, городскими, муниципальными или федеральными органами власти.

4.17. Клуб вправе полностью или частично прекратить предоставление услуг при возникновении необходимости поддержания оборудования и помещений в надлежащем состоянии, о чем Клиенты Клуба предупреждаются заблаговременно.

4.18. При возникновении чрезвычайной ситуации (появление посторонних запахов, задымлении, возгорании и пр.) немедленно сообщить об этом дежурному инструктору клуба.

4.19. Не оставляйте детей без присмотра, не позволяйте детям бегать по территории клуба.

4.20. Действия интимного характера в помещениях клуба ЗАПРЕЩЕНЫ.

4.21. Приступать к занятиям только после ознакомления с правилами техники безопасности, размещенными на сайте Клуба, также с правилами можно ознакомиться на ресепшен.

5. Состояние здоровья Клиентов Клуба.

5.1. При заключении договора на покупку клубной карты, Клиент Клуба обязан уведомить Клуб о наличии у него заболеваний сердечно-сосудистой системы, опорно-двигательного аппарата и иных заболеваний, являющихся относительными противопоказаниями для занятий физической активностью, и могут повлиять на систему предоставления спортивно-оздоровительных услуг указанным лицам.

5.2. В случае обнаружения противопоказаний к занятиям администрация оставляет за собой право потребовать справку от лечащего врача о состоянии здоровья. Действие клубной карты до момента предоставления справки приостанавливается.

5.3. Клиент Клуба обязан сообщать сотрудникам Клуба об изменениях в состоянии здоровья, которые могут

повлечь изменения в системе предоставления спортивно-оздоровительных услуг (беременность, возникновение заболеваний сердечно-сосудистой системы, опорно-двигательного аппарата и иных заболеваний).

5.4. Подписывая правила, Клиент Клуба заявляет, что он не имеет медицинских противопоказаний для посещения фитнес-клуба "GYM CITY".

В случае подтверждения лечащим врачом невозможности заниматься фитнесом, администрация клуба оставляет за собой право расторгнуть договор.

5.5. В случае визуального обнаружения у клиента клуба симптомов кожных заболеваний, несущих угрозу здоровью другим клиентам клуба, администрация клуба оставляет за собой право потребовать справку от дерматолога. Действие клубной карты до момента предоставления справки приостанавливается с последующим продлением срока действия карты на время болезни, до полного выздоровления.

5.6. Клуб не несет ответственности за состояние здоровья клиента фитнес-клуба в случае:

- если Клиент клуба нарушает технику безопасности, рекомендации фитнес-тренера и режим тренировок;
- если клиент клуба отказался от прохождения первичного фитнес-тестирования, вводных персональных тренировок, соблюдения рекомендаций фитнес-тренера, тренируется самостоятельно;
- если клиент клуба скрыл важную информацию о своем состоянии здоровья (наличие хронических и других заболеваний, наличие врачебных противопоказаний).

5.7. Клуб не несет ответственности за возможное ухудшение состояния здоровья Клиента клуба в ходе занятий на территории клуба, если это произошло в результате острого заболевания, ранее произошедшего несчастного случая, ранее полученной травмы или обострения хронического заболевания.

5.8. В случае ухудшения самочувствия во время нахождения в клубе, клиент клуба обязан прекратить тренировку и обратиться к фитнес-тренеру, администратору, иному сотруднику, либо клиенту Клуба. В данных случаях фитнес-тренер (при наличии медицинского образования) имеет право оказать первую доврачебную помощь и/или принять решение о необходимости вызова бригады скорой медицинской помощи.

6. Оплата дополнительных услуг..

6.1. За отдельную плату, согласно прайс-листу, клиентам клуба предлагаются дополнительные услуги.

6.2. Дополнительные услуги клуба оказываются только на основании внесения 100% платежа. Цены и срок действия указаны в прайс-листе на ресепшен.

6.3. Оплата за услуги может быть произведена на ресепшен клуба наличным/безналичным расчетом.

6.4. Все оплаченные персональные/групповые тренировки должны быть реализованы в течение определенного срока, в выбранную фитнес зону и определенному специалисту. Срок действия и продолжительность тренировок указана в прайс-листе фитнес-клуба. Активация персональной/групповой тренировки происходит автоматически по истечении **30 суток после приобретения**.

По истечении установленного, срока тренировки считаются проведенными и **деньги за них не возвращаются**. В случае заморозки клубной карты или предъявления больничного листа, однократно в течение срока действия карты - от 7 до 21 дня, действие дополнительных услуг продлевается на срок заморозки.

6.5. Продолжительность персональных тренировок (занятий) составляет:

- для взрослых – от 55 до 85 минут
- для детей – от 30 до 55 минут.

6.6. В случае приобретения персональной тренировки/секции для ребенка, родителям или сопровождающим лицам запрещается находиться в зоне проведения занятия.

6.7. Отсутствие на запланированном занятии кого-то из участников групповой тренировки/секции не является основанием для его отмены и/или переноса. В этом случае занятие для отсутствующего участника считается проведенным.

6.8. Приобретая дополнительные услуги, клиент оплачивает только услуги тренера, что не подразумевает аренду фитнес площадки.

6.9. Бронирование и/или аренда зала групповых программ возможна только для персональных тренировок, согласно предварительной записи и оплате.

6.10. Услуги клуба предоставляются только специалистами клуба.

6.11. По истечении срока действия предоставляемой услуги неиспользованные визиты аннулируются.

6.12. В случае опоздания клиента на тренировку продолжительность визита сокращается на время опоздания.

6.13. В случае, если клиент не явился в назначенное время на тренировку и заранее (за 2 часа) не предупредил специалиста, либо администратора Клуба, услуга считается оказанной.

7. Правила поведения в тренажерном зале

7.1. Самостоятельное посещение тренажерного зала разрешено клиентам клуба в возрасте от 16 лет.

7.2. **Детям от 3-х до 16 лет категорически запрещается находиться в тренажерном зале без персонального тренера.**

7.3. До начала посещения занятий в тренажерном зале рекомендуется пройти медицинскую диагностику. Клуб не несет ответственность за вред, связанный с ухудшением здоровья, если состояние здоровья Члена Клуба ухудшилось в результате острого заболевания, хронического заболевания или обострения ранее полученных травм или нарушения правил техники безопасности.

7.4. Перед тем, как приступить к самостоятельным тренировкам в тренажерном зале, клиент клуба должен пройти вводную тренировку с тренером для ознакомления с правилами пользования тренажерами и получить общие рекомендации техники выполнения упражнений. В процессе вводной персональной тренировки тренер знакомит с правилами техники безопасности и правилами эксплуатации силового и кардиооборудования, дает общие рекомендации.

7.5. При занятиях на тренажерах необходимо использовать индивидуальное полотенце и стелить его в зону соприкосновения головы и плеч с поверхностью тренажера/скамьи.

7.6. Пользование тренажерами может быть ограничено для проведения профилактических и иных работ.

7.7. После работы со свободными весами и тренажерами, нагружаемыми дисками, следует разгружать тренажеры и возвращать оборудование на место.

7.8. Клиент клуба должен предупредить тренера о том, что: он посещает тренажерный зал впервые, использует максимальные свободные веса на тренировке, попросить помочь/подстраховать, проконтролировать правильность выполнения.

7.9. Запрещается передвигать тренажеры и бросать инвентарь на пол.

7.10. Запрещается поднимать штангу без использования замков или зажимов. Выполнение базовых упражнений (жим лежа, приседания со штангой) необходимо производить при страховке со стороны партнера либо инструктора тренажерного зала.

7.11. Запрещено оставлять грифы, гантели, бодибары и другие свободные веса с упором на стены, зеркала, и прочие конструкции. Необходимо возвращать оборудование в специально отведенные для этого места.

7.12. При занятиях на тренажерах и со свободным весом посетители Клуба должны устанавливать вес и делать количество подходов, соответствующее их функциональным возможностям.

7.13. К занятиям в тренажерном зале допускаются посетители только в сменной спортивной закрытой обуви и спортивной одежде.

7.14. Запрещается использовать обувь на каблуках, с кожаной подошвой, с шипами, тренироваться босиком или в открытой обуви.

7.15. Рекомендуется снять предметы, представляющие опасность при занятиях в тренажерном зале (часы, длинные серьги, цепочки и т. п.), убрать из карманов колющие и другие посторонние предметы.

7.16. Запрещается посещение тренажерного зала в состоянии алкогольного или наркотического опьянения.

7.17. Клиент обязан убрать за собой снаряды на место после их использования.

7.18. Клиент Клуба обязан закончить тренировку за 15 минут до закрытия клуба.

7.19. Не допускается перегрузка тренажерных устройств сверх нормы дополнительным навешиванием грузов.

7.20. Передвигаться по залу необходимо не торопясь, не заходя в рабочую зону других занимающихся. Запрещается бегать, прыгать либо отвлекать внимание занимающихся иными способами.

7.21. Запрещается прикасаться к движущимся частям блочных устройств.

7.22. Во время пауз отдыха между подходами не сидите на тренажере — дайте возможность другим занимающимся также воспользоваться им.

7.23. В начале тренировки на беговой дорожке необходимо становиться на подставки по краям движущей ленты, установить минимальную скорость и начинать тренировку после того, как лента пришла в движение. Нельзя сходить с тренажера до полной остановки ленты.

7.24. Во время занятий на кардиотренажерах необходимо:

- держать свободные края одежды и полотенца вдали от движущейся поверхности.
- не ставить ничего на поручни и дисплейную консоль.
- помещать емкости с жидкостью только в специальное отделение.

7.25. При возникновении вопросов по технике выполнения упражнений, работе оборудования следует обращаться к инструктору.

7.26. Во избежание травм на тренировках не рекомендуется пренебрегать предварительной разминкой. О ее содержании, продолжительности и интенсивности рекомендуется проконсультироваться у инструктора.

7.27. При выполнении любых упражнений запрещено опираться на зеркала и стеклянные проемы тренажерного зала. Также не рекомендуется выполнение любых упражнений, находясь ближе 1 метра от зеркал и стеклянных проемов.

7.28. При рассыпании магнезии, спортивного питания и пролитии напитков, сообщить администратору.

7.29. Услуги по персональному тренингу предоставляются только после предварительной оплаты.

7.30. Клиент Клуба вправе отказаться от персональной тренировки, предупредив об этом Клуб не позднее, чем за 24 часа. Сообщить об отказе необходимо своему персональному тренеру. Если Клиент сообщит об отмене

тренировки менее чем за 2 часа, то Клуб вправе взыскать с Клиента неустойку в размере стоимости персональной тренировки. В этом случае взыскание неустойки производится за счёт полученной от Клиента оплаты за персональную тренировку.

7.31. Не рекомендуется тренироваться натощак и принимать пищу менее чем за 1,5 часа до тренировки. При следовании Клиентом индивидуальной диете или при приеме пищи более чем за 4 часа до тренировки рекомендуется поставить в известность и воспользоваться консультацией инструктора по интенсивности и объему тренировки.

7.32. При наличии противопоказаний: травм, заболеваний с ограничениями к нагрузкам, а также прием медикаментов, способных мешать выполнению упражнений в нормальном режиме и вызывающих нарушения координации, снижающих реакцию, способных вызывать потери сознания или другие клинические проявления (припадки, судороги), — клиент обязан уведомить об этом дежурного инструктора, либо своего персонального тренера и неукоснительно следовать его рекомендациям.

7.33. При тренировках рекомендуется соблюдать питьевой режим. Консультации по индивидуальному питьевому режиму можно получить у специалистов Клуба.

7.34. Перед тренировками не рекомендуется использовать сильно пахнущие парфюмерные средства.

8. Правила поведения в залах групповых программ.

Групповые программы проводятся в Зале групповых программ, в Тренажёрном зале в рамках проектов (тренировки с использованием различного оборудования), возможны тренировки на свежем воздухе, на спортивной площадке у входа в Клуб (по желанию клиента).

8.1. **Посещение взрослых групповых тренировок разрешено клиентам клуба с 14 лет согласно предложенному расписанию групповых тренировок.** В целях эффективности и безопасности не рекомендуем (взрослым и детям) посещать более 3 занятий в день.

8.2 Групповые занятия проводятся по расписанию, которое может быть изменено администрацией Клуба в одностороннем порядке. Расписание групповых занятий зависит от сезонности и рейтинга занятий и пожеланий Клиентов Клуба. Текущее расписание занятий находится на сайте, в социальных сетях и рецепции Клуба.

8.3. Клуб оставляет за собой право заменять заявленного в расписании инструктора групповых программ.

8.4. Групповые тренировки проводятся по предварительной записи.

8.5. Перед началом занятия инструктор групповых программ проводит вводную часть (инструктирует новых Клиентов Клуба о структуре занятия, уровню сложности, базовой технике, особенностях занятия).

8.6. Клиент клуба должен своевременно приходить на групповые тренировки, в соответствии со временем, заявленным в расписании. При опоздании клиента на групповую тренировку, более чем на 10 минут, тренер имеет право не допустить клиента к тренировке.

8.7. В случае опоздания клиента на групповую тренировку клуб не несет ответственности за возможные последствия (игнорирование или пропуск разминки могут привести к травме).

8.8. Для занятий в зале групповых программ необходимо переодеться в спортивную одежду и спортивную обувь, в верхней одежде и уличной обуви ходить в зале групповых программ не разрешается. Соблюдать правила общей личной гигиены и чистоту во всех помещениях.

8.9. Групповые занятия следует посещать согласно уровню спортивной подготовки.

8.10. При плохом самочувствии, высоком или низком давлении, головных болях, температуре, в постболезненный период посещение интенсивных групповых занятий ЗАПРЕЩЕНО.

8.11. Запрещается входить в зал групповых программ раньше времени начала занятия и находиться в зале после тренировки.

8.12. Клиентам клуба разрешается самостоятельно включать и выключать кондиционер.

8.13. Запрещено выносить оборудование, предназначенное для занятий в зале групповых программ, за его пределы.

8.14. Во время групповых занятий необходимо четко следовать рекомендациям инструктора. Не разрешается использовать собственную хореографию и использовать свободные веса без разрешения инструктора.

8.15. Во время занятий в Зале групповых программ строго запрещены посторонние разговоры, так как они отвлекают Клиентов Клуба от занятия и мешают инструктору.

8.16. Не рекомендуется использовать парфюмерную продукцию перед тренировкой.

8.17. На время тренировки желательно снимать украшения: бусы, цепочки, браслеты.

8.18. После занятия необходимо убирать за собой оборудование и предметы личного пользования.

8.19. Инструктор групповых программ по необходимости вправе изменить месторасположение занимающихся.

8.20. Использование мобильных телефонов во время занятия не допускается.

8.21. Все вопросы, пожелания и предложения, касающиеся расписания групповых программ, принимаются на рецепции клуба в письменном виде.

8.22. Администрация Клуба сохраняет за собой право ограничивать зону тренировок в связи с проведением ремонтных работ, Клубных мероприятий, рекламных акций т. д.

9. Гостевые визиты

9.1 Клиенты Клуба вправе проводить на территорию Клуба своих гостей оговоренное в договоре количество раз, либо платно. В данном случае на гостя распространяется действие настоящих Правил. Клиенты Клуба несут ответственность за соблюдение приглашенными ими лицами настоящих Правил, а также за ущерб, причиненный имуществу Клуба указанными лицами.

9.2. Детский гостевой визит включает в себя разовое посещение ребенком детской секции.

9.3. Гостевые визиты оформляются на рецепции Клуба, не раньше начала рабочего времени Клуба, и не позднее, чем за час до закрытия Клуба.

9.4. Гости, посещающие клуб по гостевому визиту, обязаны предоставить на рецепции документы, удостоверяющие личность (паспорт/либо водительское удостоверение).

9.5. Настоящие Правила распространяются на всехGuestов Клуба. Ответственность за ознакомление с Правилами и их соблюдение лежит на Госте. Получая ключ от шкафа, Гость подтверждает, что с настоящими Правилами ознакомлен.

10. Заключительные положения

10.1. Клуб вправе в одностороннем порядке вносить изменения и дополнения в настоящие Правила. Новые правила вступают в силу с даты их размещения на официальном сайте Фитнес клуба. Публикация новой редакции правил на официальном сайте клуба в сети Интернет является официальной публикацией.

10.2. В случае неоднократного нарушения Клиента Клуба настоящих Правил, при наличии жалоб других клиентов на поведение Клиента Клуба, руководство Клуба оставляет за собой право лишить указанных лиц Членства в Клубе.

10.3 Клиенты клуба несут полную ответственность:

- за нарушение или несоблюдение действующих правил посещения фитнес-клуба;
- за нарушения или несоблюдение действующих правил посещения фитнес-клуба своими несовершеннолетними детьми
- за последствия отказа от прохождения фитнес-тестирования, вводной персональной тренировки, от соблюдения рекомендаций фитнес-тренера;
- за нанесение вреда здоровью по причине нарушения правил использования оборудования, находящегося на территории клуба;
- за нарушение правил техники безопасности;
- за нанесение материального ущерба имуществу клуба.

Желаем Вам приятных тренировок!!!
Администрация фитнес клуба «GYM CITY».