

Двери клуба открыты для Вас ежедневно, кроме 1,2,3 января. Мы ждем Вас в соответствии с расписанием работы клуба и условиями настоящих правил. Во время проведения клубных мероприятий зона, предназначенная для тренировок, может быть ограничена. За технические неудобства, связанные с проведением городскими властями сезонных профилактических и ремонтно-строительных работ, Клуб ответственности не несет.

Ключи от шкафа выдаются в обмен на клубную карту или абонемент, в случае разового посещения любого документа, удостоверяющего личность. За отдельную плату выдаются полотенца. В случае утери ключа от шкафчика в раздевалке взимается штраф 100 рублей, утери полотенца – 500 руб. В случае необходимости и для Вашего комфорта допускается введение новых пунктов Правил.

1. Членство

1.1. Ваше членство является персональным и не может быть переоформлено на другое лицо.

1.2. Клуб оставляет за собой право продавать членство в клуб на отличных от Ваших условиях. Специальные привилегии, услуги оговариваются только дополнительным соглашением к контракту.

1.3. Владельцам клубных карт предоставляются следующие услуги: вводный инструктаж в тренажерном зале; тренировки в тренажерном зале; групповые занятия в большом и малом аэробных залах; групповые занятия или часы свободного плавания в бассейне.

1.4. Владельцы абонементов ограничены периодом действия абонемента и количеством занятий, данная информация указана в прайсе клуба. Отсутствие в абонементе периода действия предполагает, что абонемент действует в течение 3-х месяцев с даты его покупки.

2. Финансовая политика

Оплата за услуги принимается в наличной и безналичной форме в рублях.

Оплата за услуги в наличной форме может быть произведена только в кассе Клуба.

3. Общие правила клуба

3.1. Посетители клуба должны покидать клуб не позднее установленного времени закрытия.

3.2. Клуб имеет право изменять часы работы в течение сезона. Информация об изменениях вывешивается на доске объявлений в клубе.

3.3. Посетители клуба должны вести себя в соответствии с правилами общественного порядка и не беспокоить других посетителей, соблюдать чистоту на территории клуба.

3.4. Употребление спиртных напитков, наркотиков и курение на территории клуба строго запрещено. Запрещено находиться на территории клуба в нетрезвом состоянии.

3.5. Распространение и продажа спиртных напитков, наркотиков и не разрешенных к использованию медикаментов строго запрещено.

3.6. Посетителям клуба воспрещен вход на территорию, предназначенную только для персонала, за исключением случаев, когда имеется специальное приглашение.

3.7. Посещая клуб не оставляйте личные вещи и одежду без присмотра. Используйте

для их хранения шкафы в раздевалках. За утерянные или оставленные без присмотра вещи администрация Клуба ответственности не несет. После окончания тренировки шкафчик в раздевалке освобождается.

3.8. Прием пищи в тренажерном зале и бассейне запрещен. В тренажерном зале, аэробных залах, бассейне запрещено пользоваться для питья открытыми стаканами и одноразовыми стаканчиками.

3.9. Видео- и фотосъемка в Клубе без специальной договоренности с администрацией Клуба запрещена.

3.10. При нарушении Правил клуба администрация оставляет за собой право пересмотреть или аннулировать действие Вашего контракта.

3.11. Стоимость дополнительных услуг клуба, а также их длительность и содержание могут быть изменены по усмотрению администрации клуба.

3.12. Для посетителей Клуба за отдельную плату предлагаются дополнительные услуги: персональные тренировки, массаж, солярий, консультация диетолога и фитнес-консультанта, сауна и другие. Для их использования необходимо согласовать время с инструктором, записаться на рецепции и произвести оплату. Вы можете отменить или перенести забронированную услугу не менее чем за 12 часов. В этом случае внесенная сумма остается на Вашем клубном счете.

3.13. Просим Вас соблюдать чистоту во всех помещениях клуба. В верхней одежде и уличной обуви ходить по Клубу не разрешается. Для передвижения посетителей по территории клуба необходимо использовать бахилы, которые находятся в холле при входе в клуб.

3.14. Если абонемент или клубная карта были Вами забыты, то вход в Клуб возможен при предъявлении любого документа, удостоверяющего личность, в последующем, при предъявлении абонемента, занятие вписывается в абонемент. Утерянный оформленный

абонемент или клубная карта подлежит восстановлению.

3.15. Пропущенные занятия по абонементам на следующий месяц не переносятся. Денежная компенсация за пропущенные занятия не предусмотрена. Возврат абонемента возможен в период его действия, в случае если клиент не пользовался абонементом. Администрация Клуба оставляет за собой право в отдельных случаях по письменному заявлению члена Клуба принимать к возврату абонементы, которыми уже пользовались, но срок его действия не закончен (возвращаемые денежные средства рассчитываются как разница между оплаченной суммой за абонемент и произведением количества посещенных тренировок на стоимость разового посещения согласно утвержденному прайсу).

3.16. При окончании срока действия абонемента клуб прекращает нести обязательства перед клиентом по данному абонементу.

3.17. Дети до 14 лет без абонемента на детский фитнес могут находиться в Клубе только под присмотром родителей или сопровождающих лиц во избежание несчастных случаев. Находясь на территории Клуба, дети должны соблюдать общие правила, установленные в Клубе.

3.18. Дети могут посещать сауну в сопровождении взрослых. За детей, находящихся на территории Клуба без присмотра родителей или сопровождающих лиц, Клуб ответственности не несет.

3.19. Для посещения групповых занятий необходимо предварительно записаться лично, либо по телефону у администратора клуба. Предпочтение при записи посетителей имеют владельцы клубных карт.

3.20. Для отказа от записи на групповое занятие необходимо предупредить дежурного администратора клуба не менее, чем за 7 часов до начала тренировки. В случае пропуска тренировки по предварительной записи без предупреждения или с предупреждением, но сделанным менее, чем за 7 часов до начала занятия:

- для владельцев абонементов - с Вашего абонемента будет списано 1 занятие;

- для владельцев клубных карт – Ваш контракт будет сокращен на 5 дней.

3.21. По правилам клуба не разрешается оставлять свои вещи в шкафчиках на хранение после окончания тренировок в клубе, Ключ необходимо сдавать администратору.

3.22. Забытые и найденные вещи хранятся в течение 1 месяца. По вопросу о забытых вещах просьба обращаться к администратору.

4. Правила поведения на тренировочной территории (залы аэробики, тренажерный зал)

4.1. Вход на тренировочную территорию возможен только в тренировочной одежде и обуви. Во время тренировок верхняя часть тела должна быть закрыта. Желательно наличие полотенца. Не допускается посещение тренажерного зала в тапочках, сланцах.

4.2. После окончания тренировок необходимо вернуть спортивный инвентарь в специально отведенные места. Члены клуба несут материальную ответственность за утерю или порчу используемого оборудования, инвентаря.

4.3. Во всех тренировках и мероприятиях член клуба участвует на свой риск. Посетитель клуба освобождает Клуб от какой-либо ответственности за потенциальные травмы или несчастные случаи на территории Клуба.

4.4. Групповые занятия проводятся по расписанию, которое может быть изменено администрацией Клуба. Просим Вас приходить на занятия без опозданий. Администрация оставляет за собой право заменять заявленного в расписании инструктора, а также вносить изменения в расписание групповых занятий.

4.5. Самостоятельное пользование музыкальной и другой аппаратурой Клуба не разрешается.

4.6. Для Вашей безопасности упражнения с максимальными весами в тренажерном зале рекомендуется выполнять с инструктором или партнером.

4.7. Члены клуба могут пользоваться услугами только инструкторов спортивного клуба FitnessLand.

4.8. Использование мобильных телефонов в тренажерных залах не разрешается.

4.9. Перед началом занятий в тренажерном зале Во избежание травм необходимо пройти вводный инструктаж и ознакомиться с техникой безопасности. На вводный инструктаж запись производится у администратора клуба.

4.10. При наличие абонеента на фитнес, если Вы до или после тренировки в аэробных залах желаете позаниматься в тренажерном зале, необходимо проинформировать администратора, и дополнительно занятие будет списано с абонеента.

4.11. Если Вы опоздали на групповое занятие более чем на 10 минут, инструктор имеет право не допустить Вас, т.к. это опасно для Вашего здоровья.

4.12. Соблюдайте правила личной гигиены, не используйте резкие парфюмерные запахи.

4.13. Запрещается присутствие детей в зале, во время проведения групповых занятий для взрослых.

4.14. Просьба убирать за собой оборудование и предметы личного пользования после занятий.

4.15. На групповые занятия ведется предварительная запись с учетом того, что в малом зале максимальное количество занимающихся – 10 человек, в большом зале - 16 человек.

4.16. Запрещается ставить стаканчики с водой и предметы личного пользования на фитнес-оборудование.

4.17. Во избежание травм настоятельно рекомендуется посещение уроков, соответствующих вашему уровню подготовленности.

5. Правила поведения в бассейне.

5.1. Общие положения

5.1.1. К занятиям в бассейне допускаются взрослые, ознакомленные с правилами поведения в бассейне; дети в возрасте от 1,5 лет в сопровождении одного из родителей, прошедшего инструктаж по охране труда;

Если ребенок в возрасте от 7 лет умеет держаться на воде, то на усмотрение фитнес-инструктора возможно посещение бассейна без сопровождения родителей, в этом случае с правилами поведения в бассейне фитнес-инструктор знакомит ребенка.

5.1.2. Все занимающиеся должны пройти медицинский осмотр и не иметь противопоказаний по состоянию здоровья для посещения бассейна.

5.1.3. В бассейне запрещается находиться в состоянии опьянения.

5.1.4. Прием пищи и напитков в бассейне запрещен.

5.1.5. При посещении бассейна запрещается пользоваться кремами, сильными парфюмерными ароматами. Необходимо соблюдать правила личной гигиены.

5.1.6. Запрещено приносить на территорию бассейна предметы из стекла, а также в душе использовать моющие средства в стеклянной таре.

5.1.7. Ответственность за безопасность детей и взрослых во время занятия в бассейне возлагается на фитнес-инструктора, проводящего тренировку.

5.1.8. Ответственность за безопасность детей и взрослых во время свободного плавания в бассейне без присмотра фитнес-инструктора, возлагается на самих купающихся.

5.1.9. Ответственность за безопасность детей, занимающихся с родителями, во время тренировки с фитнес-инструктором возлагается на родителей.

5.2. Требования перед началом занятия

5.2.1. Сделать перерыв между приемом пищи и купанием не менее 45-50 мин.

5.2.2. Тщательно помыться в душе с гигиеническим средством (гель для душа, мыло)

5.2.3. Надеть купальный костюм (плавки) и на голову плавательную шапочку.

5.2.4. Выходить на территорию бассейна разрешается только в специальной обуви (сланцы, пляжные или банные тапочки).

5.2.5. Если Вы не умеете плавать, обязательно сообщите об этом фитнес-инструктору, проводящему тренировку.

5.2.6. Для посетителей групп по аква-фитнесу заходить в бассейн разрешено не ранее, чем за 5 минут до начала тренировки.

5.3. Требования безопасности во время занятий

5.3.1. Входить в воду только с разрешения фитнес-инструктор.

5.3.2. Запрещается загрязнять воду, бегать, прыгать в воду с бортика.

5.3.4. Не оставаться при нырянии долго под водой.

5.4. Требования при аварийных ситуациях.

5.4.1. Почувствовав озноб, быстро выйти из воды и растереться сухим полотенцем.

5.4.2. При судорогах не теряться, позвать на помощь.

5.5. Требования по окончании занятий

5.5.1. Выходить из воды по команде инструктора.

5.5.2. Спортивный инвентарь, используемый во время тренировки, убирать на место.

5.5.3. Необходимо принять душ.

6. Состояние здоровья

Пользуясь услугами клуба (по абонементу, разовое занятие, по клубной карте и др.) Вы подтверждаете, что не имеете медицинских противопоказаний для занятий спортом. При каких-либо противопоказаниях просьба обращаться к врачу. Перед началом занятий мы рекомендуем пройти медицинское обследование. Клуб не несет ответственности за вред, связанный с ухудшением здоровья.

7. Правила Детского Клуба

Дети (от 1 до 10-ти лет включительно) могут находиться в Клубе в сопровождении взрослых в часы работы клуба. Дети (от 11 до 16-ти лет включительно) могут посещать занятия в клубе самостоятельно только в том случае, если есть разрешение родителей в письменном виде.

Родители несут персональную ответственность за детей на территории клуба. Ребенка должен привести и забрать один и тот же родитель, или уполномоченное лицо, но не моложе 18 лет. В случае замены уполномоченного лица, родители должны

заблаговременно сообщить об этом, чтобы была возможность внести изменения в информацию компьютера. Сопровождающий должен ждать ребенка в Клубе столько, сколько это необходимо, находясь в Клубе.

Посещение тренажерного зала детьми до 14 лет запрещено, а с 14-16 лет только при условии, что ребенок занимается с инструктором.

Во избежание травм дети, опоздавшие более, чем на 5 минут после начала занятия, на занятие не допускаются. Мы просим одевать детей в удобную спортивную форму.

Не разрешается приносить продукты питания в Клуб.

С целью избежания инфицирования детей в Клубе, просим оставить ребенка дома в следующих случаях: - если у ребенка насморк, кашель, болит горло или другое инфекционное заболевание; - если у ребенка расстройство желудка, тошнота или другое кишечное недомогание; - если у ребенка повышенная температура; - если у ребенка сыпь, незажившие ранки.