

УТВЕРЖДЕНО

ИП Пушаевой А.А.

22 января 2025 года

г. Краснодар

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 физкультурно-оздоровительных услуг, и являются обязательными для всех получателей фитнес-услуг Клуба.

Правила являются неотъемлемым приложением к Договору публичной оферты на оказание услуг фитнес-клуба «GYM CITY» (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 договора.

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 55 минут. Регламентируется расписанием.

1.9. «Персональная тренировка» (ПТ) - занятие с персональным тренером по индивидуальной программе в течение 55 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 приглашению

Клиента Клуба.

1.13. «Индивидуальная услуга» — это услуга, оказываемая Клиенту Клуба в зонах Клуба: тренажерном зале, в зале групповых программ, в массажном кабинете продолжительностью от 30 минут до 90 минут.

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

1.15. «Сеанс массажа» - массажирование головы, шейно-воротниковой зоны, спины, конечностей, живота, в массажном кабинете продолжительностью от 30 минут до 90 минут. Не является медицинской услугой.

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, 31 декабря, 6 января – короткий день, клуб работает до 14:00 и до 16:00 соответственно.** Клиенты Клуба вправе находиться в Клубе и посещать занятия в часы, предусмотренные видом клубного членства, указанных в Приложении № 2 к договору.

2.2. Режим оказания услуг тренерами и инструкторами 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 досках объявлений, размещенных в зоне ресепшен.

2.4. Оформление 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 покидать тренировочные зоны не позднее, чем за 15 (пятнадцать) минут до времени закрытия Клуба. **При неоднократном превышении лимита времени посещения, предусмотренного видом клубного членства, а именно, 2 и более раз – договор может быть расторгнут в одностороннем порядке без выплаты за остаток срока по абонементу, либо, клиенту может быть отказано в продлении клубного членства.**

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. **Выплата 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 оформление договора, а для лица, посещающего фитнес клуб разово, либо по гостевому визиту - заполнение анкеты разового посещения на ресепшен Клуба. 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, в которой указаны данные о виде клубного членства.

3.3. Электронная карта является пропуском в Клуб. Клиентам Клуба необходимо предъявлять электронную Карту на ресепшн 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 шкафчика фиксируется за клиентом. Ключи выдаются согласно следующим условиям: строго один ключ на человека. 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.

3.6. Гостевые визиты в клуб организуются по предварительной договоренности с сотрудником ресепшен. В данном случае на гостя распространяется действие настоящих Правил.

3.7. Для разового посещения клуба Клиент Клуба обязан предоставить о себе следующую информацию: паспортные данные, адрес проживания, контактные телефоны, заполнить анкету первого посещения. При отказе в предоставлении вышеуказанной информации администрация клуба оставляет за собой право отказать в разовом посещении клуба.

3.8. 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.

3.9. «Заморозка» клубной карты может быть осуществлена при личном визите на ресепшен Клуба и предоставляется на основании письменного заявления, стоимость «заморозки», не включённой в абонемент, варьируется в зависимости от срока заморозки. «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.

3.10. Повторное переоформление клубной карты на другое лицо производится сотрудником ресепшен по письменному заявлению владельца карты, стоимость переоформления - 1000 рублей.

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 с явными признаками 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 ресепции 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, скоропортящиеся продукты питания утилизируются в день обнаружения. По истечении 1 месяца с момента обнаружения потерянной вещи, все вещи утилизируются. Информацию о забытых вещах можно получить на ресепшн 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 услуги или отказаться от забронированной услуги (персональная тренировка, групповая тренировка, сеанс массажа) не позднее, чем за 5 часов до зарезервированного времени начала ее оказания, в противном случае возврат оплаченной суммы за такую услугу не производится, при наличии абонемента занятие подлежит списанию.

4.12. Самостоятельные занятия Клиентов клуба в зоне групповых программ возможны в часы свободные от проведения групповых 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 на стойку ресепшн.

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, а

также, военных действий.

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.) необходимо немедленно сообщить об этом на стойку ресепшн.

4.19. ЗАПРЕЩЕНО оставлять без присмотра детей в возрасте до 13 лет на территории фитнес-объекта, в т.ч. в раздевалках.

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

В случае получения клубом информации о том, что лечащим врачом клиента клуба диагностирована невозможность 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 прейскуранту, клиентам клуба предлагаются дополнительные услуги.

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

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

6.4. Все оплаченные персональные/групповые тренировки/сеансы массажа должны быть реализованы в течение определенного срока, в выбранной фитнес зоне и у определенного специалиста. Срок действия и продолжительность тренировок и сеансов указана в Приложении 2 к договору. Активация происходит при первом визите, либо автоматически по истечении **30 суток после приобретения**.

По истечении установленного, срока тренировки и сеансы 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 – 55 минут
- для детей – от 30 до 55 минут.

Продолжительность сеансов массажа указана в прейскуранте и зависит от вида массажа.

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

6.7. Отсутствие на запланированном занятии кого-то из участников групповой тренировки не является основанием для его отмены и/или переноса. В этом случае занятие для отсутствующего участника считается проведенным. Групповые занятия проводятся при наличии 2-х и более человек на занятии.

6.8. Приобретая блоки персональных/групповых тренировок, клиент оплачивает только услуги тренера и посещение зала в установленное совместно с тренером, в случае персональной тренировки, либо согласно расписанию, время.

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

7.2. Занятия на фитнес – площадках клуба разрешены только в специальной, предназначенной для конкретных занятий, чистой спортивной одежде и обуви. Рекомендуется использовать удобную закрытую обувь с резиновой и нескользящей подошвой. В тренажерном зале запрещается использовать обувь на высоких каблуках, с кожаной подошвой, с шипами, тренироваться босиком или в открытой обуви (сланцы, тапочки).

7.3. Рекомендуется снять с себя предметы, представляющие опасность на занятиях в тренажерном зале, бассейне, фитнес тренировки в сопровождении тренера (часы, украшения и пр.), убрать из карманов колющие и другие посторонние предметы.

7.4. При выполнении упражнений со штангой необходимо использовать замки безопасности.

7.5. Выполнение базовых упражнений (жим лежа, приседания со штангой) необходимо производить при страховке со стороны партнера, либо тренера.

7.6. Выполнение упражнений с отягощением или весами, близкими к максимальным для конкретного занимающегося, разрешается только при страховке тренером.

7.7. С отягощениями, штангами, гантелями следует обращаться предельно аккуратно. Все упражнения должны выполняться плавно, без рывков и резких движений.

7.8. Запрещается брать «блины», гантели, грифы штанги влажными или потными руками. Это может привести к выскальзыванию отягощения из рук, падению и к травмированию занимающихся.

7.9. Не допускается перегрузка тренажерных устройств, сверх нормы, дополнительным навешиванием грузов.

7.10. Передвигаться по залу необходимо не торопясь, не заходя в рабочую зону других занимающихся. Запрещается бегать, прыгать, громко разговаривать, отвлекать внимание занимающихся в зале иными способами.

7.11. Запрещается работа на неисправных тренажерах. В случае обнаружения неисправностей (надрыв троса, механические повреждения, не характерный шум и пр.) необходимо сообщить об этом на стойку ресепшн.

7.12. При выполнении базовых упражнений с большим весом необходимо пользоваться атлетическим поясом.

7.13. После выполнения упражнений занимающийся обязан убрать используемое им спортивное оборудование («блины», гантели, штанги, инвентарь и т.д.) на специально отведенные места.

7.14. Запрещается приступать к занятиям в зале при незаживших травмах и общем недомогании. При наступлении плохого самочувствия или недомогания во время занятий необходимо прекратить тренировку и сообщить об этом персоналу Клуба.

7.15. Запрещается прикасаться к движущимся частям тренажеров.

7.16. Упражнения со свободными весами необходимо выполнять на расстоянии не менее 1,5-2 метров от стекла, зеркал и других занимающихся.

7.17. Запрещается ставить бутылки/стаканы с водой на тренажеры, подключенные к электросети. Запрещается использовать стеклянные бутылки для воды и других жидкостей.

7.18. Необходимо следить, чтобы длинные и свободные детали одежды, шнурки, полотенца не попадали на движущиеся части тренажеров. Длинные волосы должны быть собраны вверх (в пучок и перетянуты резинкой).

7.19. В начале тренировки на беговой дорожке необходимо становиться на подставки по краям движущейся

ленты, установить минимальную скорость и начинать тренировку после того, как лента пришла в движение. Нельзя сходить с тренажера до полной остановки ленты.

7.20. При поломке или порче спортивного инвентаря необходимо незамедлительно прекратить занятия и сообщить об этом тренеру тренажерного зала, либо администратору клуба. Занятия продолжать только после устранения неисправностей или замены спортивного оборудования (инвентаря).

7.21. Начинать занятия с умеренной нагрузки, повышая ее постепенно.

7.22. Никогда не оборачиваться назад, находясь на включенной беговой дорожке:
— не разговаривать с человеком, стоящим позади Вас;
— не оставлять мобильный телефон позади себя и т.п.

7.23. Очень внимательно следить за началом движения на беговой дорожке. При занятиях на стэппере, эллипсе, эскалаторе и велотренажере прислушиваться к ощущениям в коленях и стопах и прекращать занятия при возникновении в них болевых ощущений. Боли и возможные последующие травмы могут быть обусловлены наличием у Вас ортопедических проблем или анатомических особенностей. Проконсультируйтесь у персонального тренера или своего лечащего врача.

7.24. Седло велотренажера регулировать по высоте таким образом, чтобы нога, находящаяся в нижнем положении, была слегка согнута в колене. Во избежание проблем с позвоночником и предстательной железой никогда не наклоняйте седло назад. Руль должен устанавливаться приблизительно на высоте седла. Если Вы испытываете затруднения в настройке велотренажера, обратитесь за помощью к тренеру.

7.25. Имеется большое количество противопоказаний к бегу, связанных с ортопедическими проблемами, анатомическими особенностями или излишним весом. Убедитесь в их отсутствии.

7.26. При подготовке к тренировке оборудование поставьте так, чтобы оно не мешало Вам и рядом стоящим занимающимся, во избежание столкновений.

7.27. Убедитесь в исправности используемого оборудования (степ платформы, амортизаторы, босу, дэка, кор-платформа, петли TRX, штанги и пр.).

7.28. Не используйте перед тренировкой парфюм с сильным запахом, это может мешать окружающим. Используйте полотенце во время тренировки. Вытирайте за собой следы пота, оставшиеся на ковриках и любом другом оборудовании.

7.29. Комплекс упражнений на растяжку обязательно должен начинаться с тщательной разминки, включающей в себя «разогревающие» упражнения для всех частей тела.

7.30. Внимательно прислушиваться к своим ощущениям во время выполнения упражнения. Исключайте из программы упражнения, при выполнении которых Вы испытываете болевые ощущения и дискомфорт.

7.31. Не выполняйте движения до появления боли.

7.32. Не делайте маховые и баллистические движения с высокой амплитудой.

7.33. Если имеете какие-либо проблемы с опорно-двигательным аппаратом, проконсультируйтесь с тренером, по поводу того, все ли упражнения Вам можно выполнять.

7.34. Приходите на занятия согласно уровню своей подготовленности - внимательно слушайте тренера и выполняйте все его указания во время тренировки, сообщайте тренеру о своих ощущениях.

7.35. В случае плохого самочувствия, незамедлительно проинформируйте персонал Клуба и обратитесь к врачу.

7.36. Запрещается приступать к занятиям непосредственно после приема пищи или после больших физических нагрузок.

7.37-7.39. Пункты утратили силу.

7.40. При возникновении чрезвычайной ситуации (появлении посторонних запахов, задымлении, возгорании и пр.) немедленно сообщить об этом тренеру, иному персоналу Клуба и действовать в соответствии с его указаниями.

7.41. При передвижении по территории Клуба обращайтесь внимание на установленные предупредительные знаки, например, «Осторожно! Мокрый пол!».

7.42. Будьте внимательны при пользовании кулером, вода в нем нагревается до температуры 90*С!

7.43. При использовании душа включайте сначала холодную, потом горячую воду.

7.44. В помещение душевой комнаты входите в резиновой нескользящей обуви.

7.45. Вытирайтесь перед выходом из душа во избежание переохлаждения.

7.46. Не берите фен мокрыми руками, во избежание удара электрическим током. Никогда не закрывайте отверстия для нагнетания или всасывания воздуха.

7.47. Не подпускайте детей близко к электроприборам. Никогда не оставляйте детей без присмотра, чтобы они не использовали бытовые приборы в качестве игрушки.

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

8. Правила поведения в залах групповых программ.

8.0. 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 рекомендуется (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. **ЗАПРЕЩЕНО** находиться в зале групповых программ в верхней одежде и уличной обуви! Необходимо соблюдать правила общей личной гигиены и чистоту во всех помещениях Клуба.

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), заполнить анкету.

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 Клиентом Клуба настоящих Правил, при наличии жалоб других клиентов на поведение Клиента Клуба, руководство Клуба оставляет за собой право расторгнуть договор в одностороннем порядке и лишить данного клиента 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, пробной 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».**