

ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ
ФИТНЕС-КЛУБА
FORMAFITNESS

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Режим работы клуба: пн. – пт. с 6:30 до 23:30. Выходные, праздничные дни с 8:00 до 22:30. В календарные праздничные дни клуб работает согласно указанному режиму работы. Клуб не работает: 1 января и 7 января.

1.2. Обязательным условием при заключении договора на покупку клубной карты является заполнение анкеты о состоянии здоровья в отделе продаж. 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 член 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. Клиенту, заключившему договор, выдается пластиковая карта клиента (клубная карта), которая является собственностью клуба. В случае утери клубной карты, восстановление происходит за счет клиента. Оплата производится на ресепшн, согласно установленному прайс-листу.

1.3. Клубная карта является пропуском в клуб. Предъявлять клубную карту необходимо на ресепшн при входе в клуб. В случае отсутствия карты, допуск на территорию клуба осуществляется после установления личности и уточнения номера Вашей карты у консультанта отдела продаж.

1.4. Регистрация клубной карты осуществляется не ранее 6:30 пн. – пт., 8:00 сб. – вс. и праздничные дни, и не позднее, чем за 30 минут до завершения работы клуба. Клиенты клуба должны покинуть клуб до 23:30 пн. – пт. и до 22:30 сб. – вс.

1.5. Ключи от шкафа в раздевалке выдаются в обмен на клубную карту на время пребывания в клубе и подлежат обязательному возврату. Полотенце выдается при регистрации ключа от шкафчика у стойки с полотенцами.

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

- оформленный в отделе продаж гостевой визит;
- оплаченное разовое посещение (в том числе игровой комнаты);
- сопровождение детей, инвалидов – клиентов клуба.

1.8. Гостевые визиты в клуб организуются по предварительной договоренности с консультантом отдела продаж. Посещение клуба одним лицом (гостем) по приглашению клиента клуба на бесплатный гостевой визит возможно не более 1 раза. Для оформления гостевого визита гостю необходимо предъявлять документ, удостоверяющий личность (паспорт, водительское удостоверение, военный билет). Отсутствие документа, удостоверяющего личность, может быть основанием для отказа в предоставлении гостевого визита.

1.9. «Заморозка» клубной карты может быть осуществлена по телефону или при личном визите в отдел продаж. «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 240 дней.

1.10. Переоформление клубной карты на другое лицо производится консультантом отдела продаж по письменному заявлению владельца карты. Детская карта

переоформляется родителями, либо законными представителями несовершеннолетнего ребенка.

1.11. Руководствуясь нормами СанПиН, администрация клуба оставляет за собой право потребовать справку от врача, в случае обнаружения у клиентов симптомов кожных, либо иных заболеваний. Действие клубной карты до момента предоставления справки приостанавливается.

1.12. В течение первого месяца после активации карты, клиент клуба обязан пройти первичное фитнес-тестирование (фитнес-тестирование не является медицинским обследованием). 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.

1.13. Клиент клуба должен посещать фитнес-площадки и использовать услуги клуба, согласно рекомендациям фитнес-консультанта, уровню подготовленности, определенной в результате фитнес-тестирования, и составленной «Индивидуальной программе тренировок».

1.14. Тренироваться в клубе следует в спортивной одежде и специальной сменной обуви с фиксированной пяткой.

1.15. Клиент клуба должен соблюдать правила личной гигиены (парфюмированные средства использовать в умеренных количествах, надевать чистую спортивную форму и сменную спортивную обувь), соблюдать чистоту в зонах клуба.

1.16. За ценные вещи, не сданные на хранение в сейфовые ячейки, за утерянные или оставленные без присмотра вещи администрация клуба ответственности не несет. Используйте для хранения ценностей сейфовые ячейки в зоне ресепшн.

1.17. Найденные на территории клуба вещи хранятся в течение 1 месяца. Ценные забытые вещи (ювелирные украшения, мобильные телефоны, часы, документы) – 6 месяцев. По вопросу забытых вещей необходимо обращаться на ресепшн.

1.18. Во время нахождения в клубе верхнюю одежду необходимо сдавать в гардероб, а личные вещи хранить в индивидуальных шкафчиках в раздевалках клуба. Клиенты клуба, гости и сопровождающие лица обязаны при входе в клуб надевать бахилы.

1.19. В случае утери ключа, номерка от гардероба, полотенца или халата взимается стоимость утерянной вещи согласно прайсу-листу, установленному администрацией клуба.

1.20. Во время проведения клубных мероприятий доступ в различные зоны клуба ограничивается, и данные зоны используются на усмотрение администрации.

1.21. Администрация клуба не несет ответственности за технические неудобства, вызванные проведением городскими службами сезонных профилактических и ремонтно-строительных работ, а также за неудобства, связанные с проведением мероприятий по программе производственного контроля. В этих случаях доступ в клуб может быть полностью или частично ограничен.

1.22. Администрация клуба не несет ответственности за вред здоровью и/или имуществу, причиненный противоправными действиями третьих лиц.

1.23. Для надлежащего исполнения договора при его заключении клиент клуба обязан предоставить о себе следующую информацию: паспортные данные, адрес проживания, контактные телефоны, место работы, должность, электронный адрес. С согласия клиента, клуб информирует его о состоянии клубной карты, об изменении режима работы клуба. В случае изменения данных, предоставленных при заключении договора, клиент клуба должен оповестить об этом администрацию. В противном случае клуб снимает с себя ответственность за не предоставление информации клиенту. Администрация клуба гарантирует, что персональные данные предоставленные клиентом, будут использованы исключительно в соответствии с Федеральным Законом от 27.07.2006 №152-ФЗ «О персональных данных».

1.24. Администрация клуба оставляет за собой право в одностороннем порядке изменять и дополнять настоящие правила, с обязательным информированием клиентов клуба путем размещения информации на ресепшн клуба, на официальном сайте и в отделе продаж.

1.25. Информацию об изменениях режима работы клуба, расписании групповых занятий, графике событий и мероприятий клиент отслеживает самостоятельно на сайте и на досках объявлений на территории клуба, на ресепшн.

1.26. Расписание групповых программ находится на стенде «Расписание» на 5 этаже, на ресепшн, на сайте клуба www.форма-фитнес.рф и в мобильном приложении FORMAFITNESS.

1.27. Клиент должен самостоятельно ознакомиться с правилами техники безопасности нахождения на фитнес-площадках клуба. Правила находятся на ресепшн клуба и в Уголке Потребителя.

1.28. Клуб FORMA является частным заведением и оставляет за собой право отказать в членстве.

1.29. Клиенты клуба обязаны уважительно относиться друг к другу и персоналу клуба. На территории клуба запрещается распространять и обсуждать информацию, не имеющую отношения к профессиональной деятельности тренера.

1.30. В целях Вашей безопасности на территории фитнес-клуба FORMA ведется видеонаблюдение.

1.31. Лицам, не являющимся членами клуба (сопровождающие, родители и т.д.), запрещается находиться на территории клуба более 15 минут.

2. ДЕТСКИЙ КЛУБ

2.1. Дети в возрасте от 4 месяцев до 14 лет могут быть клиентами фитнес-клуба FORMA, в лице своих законных представителей.

2.2. До активации клубной карты, необходимо предоставить справку от педиатра о возможности заниматься спортом, фитнесом, плавать в бассейне. Справки необходимо предоставлять каждые 6 месяцев.

2.3. После оплаты клубной карты, в течение 2-х недель с момента ее активации, ребенок должен пройти первичное фитнес-тестирование в присутствии одного из родителей.

2.4. Игровая комната работает ежедневно с 09:00 до 21:30.

2.5. Игровую комнату могут посещать дети от 3 до 14 лет. Родители или сопровождающие лица детей дошкольного возраста от 3 до 7 лет должны зарегистрировать ребенка у инструктора детского клуба, заполнив соответствующий бланк, оставив свой контактный телефон и указав место своего нахождения на территории клуба.

2.6. Детям в возрасте от 3-х до 7 лет не разрешается самостоятельно приходить и покидать игровую комнату, а также территорию клуба.

2.7. Посещение детского клуба детьми от 4-х месяцев до 3-х лет возможно только в сопровождении родителей, либо другого ответственного лица (няни, бабушки, дедушки, брат (от 18 лет), сестра (от 18 лет), персонального тренера), далее – «Сопровождающее лицо».

2.8. Дети от 3-х до 14 лет посещают игровую комнату и занятия, не предусматривающие присутствие родителей или «Сопровождающих лиц», самостоятельно.

2.9. Дети в возрасте от 7 до 14 лет, имеющие клубное членство, самостоятельно могут находиться в клубе не более 5 (пяти) часов и должны покинуть клуб не позднее 21.00 часа в сопровождении родителей (Согласно закону Краснодарского края "О мерах по профилактике безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних в Краснодарском крае" от 16 июля 2008 года).

- 2.10. «Сопровождающее лицо», не являющееся членом клуба, обязано надеть «браслет гостя», сохранять его до момента выхода из клуба и сдать браслет на ресепшн в обмен на карту клиента.
- 2.11. Дети, не имеющие клубной карты, могут посещать детскую игровую комнату на платной основе, согласно установленного прайс-листа и правил посещения.
- 2.12. Продолжительность пребывания ребенка в детской комнате не может превышать 3-х часов. Запрещается оставлять ребенка в детской комнате на более длительный срок.
- 2.13. Запрещается приносить в детскую комнату продукты, игрушки, компьютерные и игровые приставки.
- 2.14. Запрещается кормить детей на территории клуба, за исключением территории фитнес-кафе.
- 2.15. Детям от 3-х до 14 лет запрещается находиться на фитнес площадках (тренажерный зал, зал групповых тренировок, бассейн, зал бокса, зал боевых искусств, залы персональных тренировок) без персонального тренера или инструктора детского клуба. Посещение бассейна и сауны для детей до 14 лет возможно только при непосредственном сопровождении родителей - членов клуба, сопровождающего лица – члена клуба или персонального тренера.
- 2.16. Дети в возрасте от 3-х лет до 7 лет переодеваются в семейной раздевалке для занятий в бассейне. Семейная раздевалка является САНИТАРНОЙ ЗОНОЙ, в которой запрещается находиться сопровождающим лицам более 10 минут. Присутствие в этой зоне разрешается только на время оказания помощи ребёнку в переодевании до и после тренировки. Зоной ожидания родителей – не членов клуба является холл 1-го этажа здания.
- 2.17. Туалетные комнаты в семейной раздевалке и рядом с игровой комнатой предназначены только для детей.
- 2.18. Дети в возрасте от 4-х месяцев до 3-х лет переодеваются в раздевалке «Мама и малыш»
- 2.19. Дети в возрасте от 3-х лет до 7 лет для занятий фитнесом переодеваются в игровой комнате, в присутствии родителей или «Сопровождающего лица».
- 2.20. Дети от 7 лет переодеваются, согласно полу, в мужской или женской раздевалке.
- 2.21. Сопровождающий ребенка в возрасте от 3-х лет до 7 лет провожает его в раздевалку, переодевает и отводит в игровую комнату или в бассейн, при этом обязан передать ребенка лично а специалисту или персональному тренеру.
- 2.22. При посещении ребенком любого занятия и игровой комнаты, родители или «Сопровождающее лицо» обязаны информировать тренера или инструктора детского клуба о физических, физиологических и психологических особенностях ребенка. В противном случае, администрация клуба оставляет за собой право потребовать от родителей забрать ребенка из игровой комнаты, либо находиться вместе с ребенком в игровой комнате и контролировать его поведение.
- 2.23. Посещение детской комнаты без сменной обуви запрещено.
- 2.24. Запрещено посещение клуба ребёнку, имеющему симптомы ОРВИ и ОРЗ, кожные высыпания, общее недомогание (тошнота, рвота, вялость, сонливость, капризность и др.). Администрация клуба оставляет за собой право осмотреть ребенка фитнес-консультантом и в случае обнаружения данных симптомов, немедленно сообщить родителям/сопровождающему лицу и требовать покинуть территорию клуба ребенку.
- 2.25. Детям до 7 лет категорически запрещается самостоятельно пользоваться электроприборами.
- 2.26. Детям запрещается бегать по территории клуба (холлы, лестничные пролеты, раздевалки).

- 2.27. Сопровождающие детей лица обязаны иметь сменную обувь (или надевать бахилы) и снимать верхнюю одежду и сдавать в гардероб при входе в клуб.
- 2.28. Дети посещают занятие в соответствии с установленным расписанием. В случае опоздания ребенка на групповую тренировку/секцию и неучастия в разминке клуб не несет ответственности за возможные последствия (травмы).
- 2.29. Посещение тренировок возможно только:
- в специальной спортивной одежде и сменной спортивной обуви
 - согласно заявленным возрастным категориям
 - согласно заявленному расписанию
 - по предварительному согласованию с тренером/организатором секции
 - после предварительной оплаты на ресепшн
- 2.30. Пропущенное персональное занятие считается проведенным. Отмена занятия возможна не позднее 3-х часов до его начала.
- 2.31. Администрация клуба оставляет за собой право вносить изменения в расписание «Секций»/«Студий» и занятий в игровой комнате, заменить тренера.
- 2.32. Занятия по плаванию для детей в возрасте от 4-х месяцев до 3 лет проводятся только в детском бассейне. Занятия в большой чаше бассейна проводятся на усмотрение тренера, в специально предназначенной для этого зоне и с разрешения менеджера бассейна.
- 2.33. Дети в возрасте от 4-х месяцев до 2 лет допускаются к занятиям по плаванию только в специальных плавательных трусиках.
- 2.34. Присутствие детей другого возраста на групповых занятиях возможно только по согласованию с тренером, ведущим занятие и менеджером детского клуба.
- 2.35. Дети в возрасте с 14 до 18 лет занимаются согласно расписанию взрослых групповых программ.
- 2.36. Расписание детских «Секций»/ «Студий» находится на ресепшн, на сайте клуба www.форма-фитнес.рф
- 2.37. Занятия в «Секциях»/«Студиях» проводятся по предварительной записи. Предварительная запись в отделе продаж.
- 2.38. Родители и «Сопровождающие» лица не допускаются на фитнес площадки во время тренировок. Оценить результат тренировок возможно на открытых уроках, соревнованиях, показательных выступлениях или по результатам фитнес-тестирования.
- 2.39. Для посетителей без клубного членства (обладателей абонеента в секцию/студию от 3х до 14 лет) игровая комната предоставляется на платной основе, согласно действующему прайс-листу.
- 2.40. Услуга «Фитнес-няня» предоставляется детям в возрасте от 1 года.
- 2.41. «Сопровождающему» лицу категорически запрещается самостоятельно пользоваться услугами клуба, не являясь клиентом клуба или во время, не предусмотренное клубным членством.
- 2.42. За нарушение правил клуба FORMA администрация оставляет за собой право прекратить действие договора для Вашего ребёнка.
- 2.43. Кормление ребенка грудью возможно только в специально отведенном месте (раздевалка «Мама и малыш»).

3. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ И ОПЛАТА ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ УСЛУГ

- 3.1. За отдельную плату согласно прайс-листа для клиентов клуба предлагаются дополнительные услуги.
- 3.2. Дополнительные услуги клуба оказываются только на основании авансового платежа. Цены указаны в прайс-листе на ресепшн.
- 3.3. Персональные тренировки могут быть приобретены по одной или блоками. Услуга «Секция» может быть приобретена только блоком.

3.4. Любые индивидуальные занятия, сопровождение ребенка тренером, или сеансы оказываются только по предварительной записи. Предварительная запись производится на ресепшн клуба и в отделе продаж.

3.5. Все оплаченные персональные тренировки (сеансы) должны быть реализованы в течение определенного срока. По истечении установленного, срока тренировки считаются проведенными и деньги за них не возвращаются (за исключением случая заморозки клубной карты или предъявления больничного листа, однократно в течение срока действия карты - от 7 до 21 дня).

3.6. Продолжительность персональных тренировок (занятий) составляет:

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

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

3.8. Отсутствие на запланированном занятии кого – то из участников «Секции» не является основанием для его отмены и переноса. В этом случае занятие для отсутствующего участника считается проведенным.

3.9. Отмена (перенос) занятия в студии и «Секции» возможна только по согласованному решению всех участников группы, о чем должен быть поставлен в известность менеджер подразделения и все участники группы, не позднее чем, за 24 часа до начала запланированного занятия.

3.10. В случае невозможности проведения персональных тренировок (сеансов) с тренером, с которым была достигнута первоначальная договоренность, администрация клуба оказывает помощь в предоставлении другого свободного тренера, по согласованию с клиентом.

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

3.12. Бронирование и аренда фитнес площадок возможна только для залов персональных тренировок, согласно предварительной записи и оплате.

3.13. Оплата за услуги может быть произведена в кассах клуба наличным/безналичным расчетом. С личного открытого депозитного счета в рублях можно оплатить только дополнительные услуги специалистов клуба.

3.14. Оплата за студии и секции производится по системе абонемента на определенный срок. Правила посещения указаны в дополнительном соглашении, с которым можно ознакомиться в отделе продаж.

3.15. Услуги клуба предоставляются только специалистами клуба FORMA на его территории (кроме выездных мероприятий).

3.16. Срок действия и продолжительность тренировок или сеансов указана в прайс-листе фитнес-клуба.

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

3.18. В случае опоздания клиента на тренировку /услугу продолжительность визита сокращается на время опоздания.

3.19. В случае, если клиент не явился в назначенное время на тренировку/услугу и заранее (за 3 часа) не предупредил специалиста, услуга считается оказанной.

4. ФИТНЕС-ТЕСТИРОВАНИЕ В КЛУБЕ

4.1. Все Клиенты клуба (в возрасте от 3-х лет) обязаны пройти процедуру первичного фитнес-тестирования в течение первого месяца, после активации клубной карты.

4.2. Процедура первичного (бесплатного) фитнес-тестирования включена в клубное членство и действует в течение 1 месяца с момента активации клубной карты. По истечении 1 месяца процедура фитнес-тестирования считается дополнительной услугой и оплачивается согласно установленного прайс-листа. Вторичное и

последующее процедуры фитнес-тестирования считаются дополнительной услугой и оплачиваются согласно установленного прайс-листа. Тренер может составить оптимальную персональную программу тренировок только на основании результатов фитнес-тестирования.

4.3. Клиент должен соблюдать рекомендации фитнес-консультанта и персонального тренера.

4.4. В случае обнаружения у клиента противопоказаний для занятий фитнесом, клиент обязан предоставить справку от лечащего врача о возможности заниматься фитнесом и рекомендации по нагрузкам.

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

4.6. 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.

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

если клиент клуба нарушает рекомендации фитнес-консультанта и режим тренировок, указанный в «Индивидуальной программе посещений»;

если клиент клуба отказался от прохождения первичного фитнес-тестирования, вводных персональных тренировок, соблюдения рекомендаций фитнес-консультанта, тренируется самостоятельно;

если клиент клуба скрыл важную информацию о своем состоянии здоровья (наличие хронических и других заболеваний, наличие врачебных противопоказаний).

4.8. 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.

4.9. В случае ухудшения самочувствия во время нахождения в клубе, клиент клуба обязан прекратить тренировку и обратиться к фитнес-консультанту. В данных случаях фитнес-консультант имеет право оказать первую доврачебную помощь и принять решение о необходимости вызова бригады скорой медицинской помощи.

4.10. В случае, если клиент не может самостоятельно обратиться к фитнес-консультанту, необходимо позвать любого сотрудника клуба.

4.11. В случае опоздания клиента на фитнес-тестирование более чем на 20 минут, администрация оставляет за собой право перенести процедуру на другой день.

4.12. Лица в возрасте 65+ обязаны предоставить справку от терапевта об отсутствии противопоказаний к занятиям фитнесом.

5. ГРУППОВЫЕ ТРЕНИРОВКИ

5.1. Посещение взрослых групповых тренировок разрешено клиентам клуба с 14 лет согласно предложенному расписанию групповых тренировок и рекомендациям фитнес-консультанта, полученным по результатам фитнес-тестирования.

5.2. Расписание взрослых групповых программ находится на стенде «Расписание» на 5 этаже, ресепшн клуба, на сайте клуба www.форма-фитнес.рф и в мобильном приложении FORMAFITNESS.

5.3. Некоторые групповые тренировки (коммерческие классы) проводятся по предварительной записи и оплачиваются на ресепшн до начала занятия. Чек предоставляется тренеру до начала занятия.

5.4. Клиент клуба должен своевременно приходить на групповые тренировки, в соответствии со временем, заявленным в расписании. В случае опоздания клиента на

групповую тренировку клуб не несет ответственности за возможные последствия (игнорирование или пропуск разминки могут привести к травме).

5.5. Групповые тренировки проводятся по расписанию. Администрация клуба оставляет за собой право вносить изменения в расписание групповых тренировок (изменять количество и наименование тренировок, заявленных в расписании тренеров).

5.6. Во время проведения клубных мероприятий администрация клуба оставляет за собой право отменять или переносить в другие залы групповые тренировки, заявленные в расписании.

5.7. После окончания тренировки на любой из фитнес-площадок, необходимо вернуть используемое во время тренировки оборудование в отведенные для хранения места.

5.8. Клиенты клуба несут материальную ответственность за утерю или порчу оборудования и инвентаря.

5.9. Посещать групповые тренировки следует в спортивной одежде и специальной сменной обуви в соответствии с выбранным направлением тренировки.

5.10. Во время групповой тренировки запрещается заниматься по своей собственной программе, игнорируя рекомендации и команды тренера.

5.11. При опоздании клиента на групповую тренировку, более чем на 10 минут, тренер имеет право не допустить клиента к тренировке.

5.12. Клиентам клуба запрещается самостоятельно заниматься в залах для персональных/групповых тренировок (кроме зала единоборств) без предварительного бронирования зала. Услуга бронирования оплачивается согласно прайс-листу.

5.13. Погрузиться в воду перед занятием «Аквааэробика» возможно только за 5 минут до начала занятия.

6. ТРЕНАЖЕРНЫЙ ЗАЛ

6.1. Самостоятельное посещение тренажерного зала разрешено клиентам клуба в возрасте от 14 лет.

6.2. Детям от 3-х до 14 лет категорически запрещается находиться в тренажерном зале без персонального тренера.

6.3. При занятиях на тренажерах необходимо использовать индивидуальное полотенце.

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

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

6.6. Клиент клуба должен предупредить тренера-консультанта, о том, что: он посещает тренажерный зал впервые, использует максимальные свободные веса.

6.7. Администрация клуба не несет ответственности за скрытые дефекты/брак оборудования, по вине производителя.

6.8. Запрещается:

- посещать тренажерный зал в не спортивной и открытой обуви,
- выполнять упражнения с предельными весами без страховки тренера-консультанта,
- использовать максимальные веса при освоении упражнений.

7. БАССЕЙН

7.1 Самостоятельное посещение бассейна разрешено всем клиентам клуба с 14 лет. До 14 лет - только в сопровождении персонального тренера, инструктора детского клуба, сопровождающих лиц – членов клуба старше 18 лет, родителей – членов клуба.

7.2. Перед началом тренировки в бассейне и посещением сауны клиент клуба обязан принять душ.

7.3. Дети с длинными волосами должны надевать резиновую шапочку.

7.4. В случае, если клиент клуба не владеет навыками плавания, он должен сообщить об этом дежурному тренеру - консультанту!

7.5. В случае визуального обнаружения у клиента клуба симптомов кожных заболеваний, несущих угрозу здоровью других клиентов 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.

7.6. Доступ к зоне бассейна и зоне для плавания может быть ограничен для проведения профилактических и иных срочных работ или для проведения внутриклубных мероприятий.

7.7. После окончания тренировки необходимо вернуть используемое оборудование в отведенное для хранения место.

7.8. Ежегодно в течение 2-х недель бассейн не работает по причине проведения профилактических работ. О конкретных датах проведения таких работ клиенты клуба уведомляются заранее, на сайте клуба и в информационных стендах на территории клуба.

7.9. После окончания занятия, предусматривающего присутствие родителя или «сопровождающего лица», ребёнок и сопровождающее его лицо должны покинуть зону бассейна.

7.10. Занятия по плаванию от 4-х месяцев до 3 лет проводятся только в детском бассейне. Занятия в большой чаше бассейна для детей от 4-х месяцев до 3 лет проводятся на усмотрение тренера в специально отведенной зоне и по согласованию с менеджером бассейна. Дети в возрасте от 4-х месяцев до 3-х лет переодеваются в раздевалке «Мама и малыш»

7.11. Дети в возрасте от 4-х месяцев до 2-х лет допускаются к занятиям только в специальных трусиках для плавания.

7.12. Детский бассейн является санитарной зоной. Запрещено нахождение клиентов клуба старше 11 лет в детском бассейне, за исключением обладателей абонементов в секцию «Плывать раньше, чем ходить».

7.13. Сопровождающие лица (члены клуба) должны находиться на территории бассейна только в спортивной одежде и сменной обуви.

7.14. Запрещается:

- доступ в детский бассейн во время проведения групповых/секционных занятий;
- плавать в бассейне без специальных купальных костюмов;
- находиться на территории бассейна топлес или без одежды;
- прыгать в воду с бортика бассейна и бегать по территории бассейна;
- плавать с распущенными волосами;
- плавать в бассейне без предварительного посещения душа, в том числе сразу после посещения сауны;
- находиться в зоне бассейна в обуви и одежде, не предназначенной для посещения бассейна, без бахил;
- проносить в зону бассейна еду и напитки.
- плавать в бассейне с повреждениями кожных покровов с использованием лейкопластыря

7.15. Групповое занятие по аквааэробике проводится на крайней дорожке, при группе более 10 человек – предоставляется вторая дорожка. Погрузиться в воду перед занятием «Аквааэробика» возможно только за 5 минут до начала занятия.

7.16. Дежурный тренер имеет право распределять занимающихся по дорожкам, соответствующим уровню подготовки, обозначенному специальными табличками.

7.17 Семейная раздевалка является САНИТАРНОЙ ЗОНОЙ, в которой запрещается находиться сопровождающим лицам в верхней одежде и более 10 минут. Присутствие в этой зоне разрешается только на время оказания помощи ребёнку в переодевании до и после тренировки. Зоной ожидания родителей – не членов клуба является холл 1-го этажа здания.

7.18. Кабинки в семейной раздевалке предназначены только для переодевания. Хранение вещей осуществляется в пронумерованных шкафчиках.

8. ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ СОЛЯРИЯ

8.1. Перед посещением солярия необходимо проконсультироваться с врачом.

8.2. Для посещения солярия, необходимо приобрести жетон на ресепшн. После того, как жетон опущен в жетоноприемник, солярий включается автоматически через 30 секунд.

8.3. Запрещается использовать кабину солярия для переодевания.

8.4. Запрещается находиться в кабине солярия дольше времени, отведенного на сеанс загара.

8.5. При первых признаках недомогания следует прервать сеанс и обратиться к фитнес-консультанту или любому сотруднику клуба.

8.6. Несоввершеннолетним детям разрешается посещать солярий только при наличии письменного разрешения законного представителя.

8.7. Всегда используйте во время сеанса загара защитные очки, стикини, шапочку для волос

8.8. Удаляйте косметику перед сеансом загара, снимайте контактные линзы, украшения.

9. ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ САУНЫ

9.1. Дверь в сауне необходимо держать закрытой.

9.2. Перед посещением сауны необходимо принять душ, а также снять контактные линзы, украшения и часы.

9.3. В сауне запрещается использовать крема, скрабы и масла для тела.

9.4. Запрещается находиться в обуви на полках.

9.5. Запрещается использовать ароматические добавки для сауны.

9.6. Запрещается поливать ТЭН водой или смесями с ароматическими добавками. **ВЫСОКОЕ НАПРЯЖЕНИЕ – ОПАСНО!**

9.7. Каждый посетитель несет личную ответственность за состояние своего здоровья во время посещения сауны.

9.8. Если ваше самочувствие ухудшилось необходимо обратиться к тренеру-консультанту бассейна или по тел.: 120 фитнес-врач

9.9. Категорически запрещается сушить в сауне купальные костюмы, спортивную одежду, обувь и другие личные вещи

9.10. Мальчикам старше 3х лет запрещается посещение женской сауны.

9.11. Девочкам старше 3х лет запрещается посещение мужской сауны.

9.12. Посещение сауны ребенком возможно только при непосредственном сопровождении родителей-членов клуба, сопровождающего лица-члена клуба, или персонального тренера.

10. ПАРКОВКА

10.1. Парковочные места на парковке клуба предоставляются только клиентам клуба (кроме абонементных групп без оформления клубного членства) при наличии свободных мест и только на время пребывания в клубе не более 4-х часов. Пребывание транспортного средства на парковке выше 4-х часов оплачивается по

прайс-листу. Запрещается оставлять транспортное средство на парковке, если клиент покидает клуб.

10.2. Транспортное средство на парковке необходимо размещать строго в соответствии с установленной разметкой и правилами парковки.

10.3. В случае, если другое транспортное средство затрудняет выезд, следует обратиться к парковщику.

10.4. Администрация клуба не несет ответственности за отсутствие парковочных мест на стоянке клуба.

10.5. Администрация клуба не несет ответственности за вред, причиненный транспортному средству по вине или неосторожности самого водителя, а также по вине или неосторожности 3-х лиц.

10.6. В целях безопасности на территории парковки ведется видеонаблюдение.

11. КАТЕГОРИЧЕСКИ ЗАПРЕЩАЕТСЯ

11.1. Приходить на тренировки, либо сеансы в болезненном состоянии.

11.2. Перемещаться по территории клуба и находиться на фитнес-площадках в верхней одежде, уличной обуви без бахил, с обнаженным торсом.

11.3. Оставлять свои вещи в шкафчике на хранение, если клиент покидает клуб.

11.4. Уносить ключ от шкафчика, покидая клуб.

11.5. Курить сигареты, электронные сигареты, вейпы и другие устройства на территории клуба и парковки клуба.

11.6. Жевать жевательную резинку во время любых тренировок.

11.7. Приносить и употреблять в клубе алкогольные напитки и наркотики, использовать какие-либо препараты, предназначенные для инъекций.

11.8. Находиться в состоянии алкогольного, наркотического опьянения.

11.9. Носить с собой и хранить любое огнестрельное и холодное оружие. Администрация оставляет за собой право в случае возникновения подозрений проводить дополнительные проверки на наличие оружия у клиентов клуба и их гостей.

11.10. Осуществлять кино и фотосъемку в клубе, размещать рекламную продукцию, организовывать любую коммерческую деятельность без предварительной договоренности с администрацией клуба.

11.11. Пользоваться самостоятельно любой аппаратурой клуба.

11.12. Принимать принесенную с собой пищу на территории клуба.

11.13. Входить в клуб с животными.

11.14. Грубо или нецензурно выражаться.

11.15. Находиться в служебных и технических помещениях клуба, открывать электрические щитки, изменять температурный режим в залах, вносить изменения в настройку технического оборудования клуба.

11.16. Резервировать оборудование, кардиотренажеры, места в зале групповых занятий и бассейне.

11.17. Самостоятельно заниматься в зале персональных тренировок, если зал забронирован.

11.18. Выносить оборудование/инвентарь с фитнес-площадок клуба.

11.19. Использовать косметические красящие средства и масла в сауне и душе.

11.20. Окрашивать волосы и брови.

11.21. Лить воду на электрический ТЭН в сауне.

11.22. Сушить в сауне купальные костюмы, спортивную одежду, обувь и другие личные вещи.

11.23. Использовать полотенца не по назначению (для вытирания обуви, полов и т.д.)

11.24. Оказывать и получать интимные услуги.

11.25. Покидать клуб не оплатив чек.

11.26. Пользоваться детскими колясками, велосипедами и самокатами на территории клуба (детские коляски и велосипеды должны быть оставлены в холле первого этажа здания, либо на парковке клуба).

11.27. Находиться и передвигаться по территории клуба с крупногабаритными хозяйственными сумками на колесах.

12. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ

12.1. Фитнес-клуб не несет ответственности, если причиной нанесения вреда здоровью и имуществу клиентов стало нарушение вышеуказанных правил, общепризнанных норм поведения и должной предосторожности. При нарушении клиентами правил клуба администрация оставляет за собой право расторгнуть договор.

12.2. 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, от соблюдения рекомендаций фитнес-консультанта/персонального 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 приятного нахождения в клубе!

Администрация фитнес-клуба FORMA