

ПРАВИЛА ФИТНЕС СТУДИИ «LAVA»

Настоящие правила определяют объем и условия абонементного обслуживания физических и юридических лиц в Фитнес студии «LAVA» (управляемой ИП Дмитриевой Е.Н., ОГРН 317246800047029, ИНН 246525125876), определяют права и обязанности сторон, являются неотъемлемой частью Договора заключенного между Клиентом Фитнес студии и Фитнес студией. Настоящие правила находятся в свободном доступе на официальном интернет сайте Фитнес студии «LAVA» по адресу <https://lavasport.ru/>

1. ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ НАСТОЯЩИХ ПРАВИЛ

1. **«Договор»** – Договор оказания физкультурно-оздоровительных услуг, определяющий основные условия оказания услуг и настоящих Правил.
2. **«Фитнес студия»** – физкультурно-оздоровительное учреждение, управляемое ИП Дмитриевой Е.Н., ОГРН 317246800047029, ИНН 246525125876. Адрес местонахождения Фитнес студии: город Красноярск, улица Парусная, дом 8.
3. **«Клиент Фитнес студии»** – физическое лицо, на имя которого выписана Клубная карта. Клиентом Фитнес студии может стать любой дееспособный гражданин, достигший 18-летнего возраста, подписавший Договор с Фитнес студией и оплативший стоимость выбранной Клубной карты. Несовершеннолетние дети в возрасте от 14 до 18 лет имеют право самостоятельно заключить Договор с Фитнес студией только с письменного согласия родителей.
4. **«Гость Фитнес студии»** — физическое лицо, не являющееся Клиентом Фитнес студии и посещающее Фитнес студию по разовому визиту.
5. **«Клубные Карты»** — виды (условия) членства в Фитнес студии, отличающиеся по стоимости, перечню предоставляемых Фитнес студией базовых услуг, входящих в стоимость данного вида членства и порядку их предоставления Фитнес студией.
6. **«Период действия Клубной Карты»** — срок действия Клубной Карты (срок посещения Фитнес студии Клиентом Фитнес студии) — исчисляется от даты активации Клубной Карты и в течение периода времени установленного Договором и Соглашениями к нему.
7. **«Заморозка Клубной Карты»** — приостановка срока действия Клубной Карты на определенный период времени.

8. **«Базовые услуги»** — услуги, включенные в стоимость Клубной Карты.
9. **«Дополнительные услуги»** — услуги, не включенные в стоимость Клубной Карты и оказываемые на территории Фитнес студии за отдельную плату в соответствии с действующим прейскурантом цен на дополнительные услуги Фитнес студии.
10. **«Персональная тренировка» (ПТ)** — это работа тренера индивидуально с Клиентом Фитнес студии по персонально составленной для него программе, исходя из пожеланий Клиента Фитнес студии и уровня его физической подготовки и состояния здоровья на основе Диагностики опорно-двигательного аппарата – выполненных разноплановых тестов. Продолжительность Персональной тренировки – 60 минут. Проводится после полной оплаты. Является дополнительной услугой.
11. **«Сплит-тренировка»** — занятие с персональным тренером двух Клиентов Фитнес студии по индивидуальной программе в течение 60 мин. Проводится после полной оплаты. График проведения тренировок определяется заранее совместно с Тренером. Время занятий для всей группы едино. Является дополнительной услугой.
12. **Блок Персональных тренировок (Блок ПТ)** – определенное количество Персональных тренировок или Сплит-тренировок, приобретаемое Клиентом Фитнес студии единовременно. Стоимость Блока ПТ находится в прямой зависимости от их количества в Блоке и определяется прейскурантом цен на дополнительные услуги Фитнес студии.
13. **«Групповые занятия»** — занятия, проводимые инструкторами Фитнес студии для Гостей и Клиентов Фитнес студии, продолжительностью от 45 до 60 минут в зависимости от формата занятия. Регламентируется расписанием.
14. **«Режим работы Фитнес студии»** — дни и часы, в которые Фитнес студия открыта для посещения Гостями и Клиентами Фитнес студии.

2. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1. Правила посещения Фитнес студии направлены на создание благоприятной атмосферы, достижение максимального комфорта для Клиентов и Гостей Фитнес студии. При возникновении ситуаций, не предусмотренных Правилами Фитнес студии, просим Вас обратиться к дежурному менеджеру Фитнес студии.
2. В целях улучшения качества предоставляемых услуг, Администрация Фитнес студии оставляет за собой право на внесение изменений в Правила, состав предоставляемых услуг и Прайс лист. О факте изменения Правил Клиенты и Гости Фитнес студии уведомляются путем информационного сообщения, размещенного в Фитнес студии, а также на официальном интернет сайте <https://lavasport.ru/>.

3. Режим работы Фитнес студии:
 - Рабочие дни (понедельник, вторник, среда, четверг, пятница) с 08:00 до 22:00 (вход в клуб до 21:20);
 - Суббота с 8:00 до 20:00 (вход в клуб до 19:00);
 - Воскресение – выходной день;
 - В предпраздничные и праздничные дни Фитнес студия работает по сокращенному индивидуальному графику, о котором информирует Клиентов и Гостей Фитнес студии путем размещения соответствующей информации в Фитнес студии и на своих аккаунтах в социальных сетях (ВКонтакте).
4. Фитнес студия оставляет за собой право изменять режим работы Фитнес студии, о подобных изменениях Клиенты и Гости Фитнес студии будут информированы заранее, путем размещения соответствующей информации в Фитнес студии и на своих аккаунтах в социальных сетях (ВКонтакте).
5. Пользование услугами Фитнес студии возможно только в часы работы Фитнес студии.
6. Правила Фитнес студии обязательны для всех Клиентов и Гостей Фитнес студии.

3.ЧЛЕНСТВО В ФИТНЕС СТУДИИ. КЛУБНАЯ КАРТА

1. Носителем информации о купленном членстве является Договор и Клубная Карта.
2. Клубная карта оформляется дежурным менеджером Фитнес студии.
3. Клубная карта выдается после подписания между Клиентом и Фитнес студией Договора оказания физкультурно-оздоровительных услуг и оплаты выбранного членства в полном объеме.
4. Для оформления Клубной карты Клиент Фитнес студии обязан предоставить о себе следующую информацию: паспортные данные, адрес проживания, действующие контактные телефоны, место работы, должность, E-mail – адрес. Администрация Фитнес студии не несет ответственность за недостоверные (устаревшие) сведения, предоставленные Клиентом Фитнес студии при оформлении Клубной карты и заключении Договора.
5. При оформлении Клубной карты необходимо сфотографироваться для внутренней пропускной системы Фитнес студии. Без наличия фотографии Администрация Фитнес студии имеет право не допустить Клиента и Гостя Фитнес студии на территорию студии.
6. Клубная карта содержит персональные данные о Клиенте Фитнес студии и прочую информацию, относящуюся к Фитнес студии. Клубная карта является

персональной и не может быть передана другому лицу. В случае установления факта передачи Клубной карты третьему лицу Администрация Фитнес студии вправе в одностороннем порядке изъять такую карту у третьего лица и аннулировать.

7. Клубная карта является пропуском в Фитнес студию. В случае утраты Клубной карты Клиенту Фитнес студии необходимо обратиться к дежурному менеджеру Фитнес студии с просьбой об ее восстановлении, при этом Клиент оплачивает стоимость услуг по изготовлению Карты согласно Прайсу Фитнес студии. Допуск в Фитнес студию без Клубной карты не осуществляется.
8. Срок оказания услуг по Клубной карте определяется сроком действия Клубной карты. Началом срока оказания услуг является дата списания первого занятия по Клубной карте, но не позднее 30 (тридцати) календарных дней с момента покупки Клубной карты. Если Клиент не активировал Клубную карту (не посетил первое занятие) в течение 30 (тридцати) календарных дней, с момента ее покупки, то началом срока действия Клубной карты является дата покупки Клубной карты. Все неиспользованные занятия, включенные в карту, автоматически сгорают в момент окончания срока действия карты.
9. Срок оказания услуг по Клубной карте не подлежит заморозке, переносу, приостановлению или продлению. Исключение составляют следующие случаи:
 - По болезни, Клубная карта продлевается на срок больничного листа, выданного соответствующим медицинским учреждением за подписью и печатью лечащего врача;
 - При командировке, на срок отъезда (но не более 10 (десяти) календарных дней), подтвержденным копиями авто, авиа или ж/д билетами.
10. По окончании срока действия Клубной карты абонементное обслуживание прекращается, услуги считаются выполненными в полном объеме. Для продолжения абонементного обслуживания необходимо приобрести новое членство.
11. Услуги, стоимость которых оплачена Клиентом Фитнес студии в период срока действия Клубной карты, считаются оказанными надлежащим образом, и возврату Клиенту Фитнес студии не подлежат, вне зависимости от количества посещений Клиентом Фитнес студии, и фактического пользования Клиентом Фитнес студии услугами по Клубной карте.
12. Все тренировки, входящие в Клубную карту должны быть использованы до окончания срока действия Клубной карты. По истечении срока действия Клубной карты, услуги Карты считаются оказанными в полном объеме, неиспользованные тренировки автоматически сгорают, возврат денежных средств не осуществляется.

13. Администрация Фитнес студии оставляет за собой право списывать услуги (или их часть) за заявленные, но пропущенные по вине Клиента Фитнес студии групповые, персональные тренировки, сплит тренировки, а также неиспользованные тренировки в просроченных блоках.
14. При досрочном расторжении Договора по желанию Клиента сумма денежных средств, подлежащих возврату, определяется как сумма, уплаченная Клиентом Фитнес студии при приобретении Членства в Фитнес студии, за вычетом стоимости услуг, оказанных в течение периода пользования Клиентом Фитнес студии услугами.
15. Период пользования услугами исчисляется ежемесячно (каждый период признается равным 30 календарным дням в течение срока действия Клубной карты) с первого дня активации клубной карты.
16. При расчете суммы, подлежащей возврату в связи с досрочным расторжением настоящего Договора по инициативе Клиента Фитнес студии, расчет суммы возврата производится от стоимости, указанной в официальном Прайсе на соответствующий вид Клубной карты сроком 30 (тридцать) календарных дней, без учета предоставленной скидки, если Клубная карта была приобретена на срок, превышающий 30 (тридцать) календарных дней.
17. В случае отказа Клиента Фитнес студии от услуг Клуба до активации Клубной карты возврат денежной суммы производится на основании письменного заявления, с приложением необходимых документов, Клиента Фитнес студии в полном объеме.

4. ВИДЫ ЧЛЕНСТВА В ФИТНЕС СТУДИИ

1. Членство категории LAVA GYM (тренажерный зал).

Членство категории LAVA gym подразделяется на временные категории (30 календарных дней, 90 календарных дней и пр.) в зависимости от существующей на момент покупки членства маркетинговой политики Фитнес студии. Членство категории LAVA gym позволяет пользоваться следующими услугами Фитнес студии:

- Тренажёрный зал;
- Кардио-зона;
- Зона свободных весов;
- Душевые и раздевалки;
- Пользование Интернетом на территории Фитнес студии (при технической возможности).

2. Членство категории LAVA CLASS (групповые программы, за исключением класса «Йога в гамаках»).

Членство категории LAVA class подразделяется на временные категории (30 календарных дней, 90 календарных дней и пр.) в зависимости от существующей на момент покупки членства маркетинговой политики Фитнес студии. Членство категории LAVA class позволяет пользоваться следующими услугами Фитнес студии:

- Посещение любых групповых программ Фитнес студии согласно действующему расписанию Фитнес студии, за исключением класса «Йога в гамаках»;
- Душевые и раздевалки;
- Пользование Интернетом на территории Фитнес студии (при технической возможности).

3. Членство категории LAVA CLASS FLY (групповые программы + класс «Йога в гамаках»).

Членство категории LAVA class ultra подразделяется на временные категории (30 календарных дней, 90 календарных дней и пр.) в зависимости от существующей на момент покупки членства маркетинговой политики Фитнес студии. Членство категории LAVA class ultra позволяет пользоваться следующими услугами Фитнес студии:

- Посещение любых групповых программ Фитнес студии согласно действующему расписанию Фитнес студии, включая класс «Йога в гамаках»;
- Душевые и раздевалки;
- Пользование Интернетом на территории Фитнес студии (при технической возможности).

4. Членство категории LAVA COMFORT (LAVA CLASS FLY + LAVA GYM).

Членство категории LAVA comfort подразделяется на временные категории (30 календарных дней, 90 календарных дней и пр.) в зависимости от существующей на момент покупки членства маркетинговой политики Фитнес студии. Членство категории LAVA comfort позволяет пользоваться следующими услугами Фитнес студии:

- Посещение любых групповых программ Фитнес студии согласно действующему расписанию Фитнес студии, включая класс «Йога в гамаках»;
- Тренажёрный зал;
- Кардио-зона;
- Зона свободных весов;
- Душевые и раздевалки;

- Пользование Интернетом на территории Фитнес студии (при технической возможности).

5. ОПЛАТА ЧЛЕНСТВА (КЛУБНОЙ КАРТЫ) И ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ УСЛУГ

1. Цены в Прайс листе на услуги Фитнес студии указаны в российских рублях.
2. Оплата за услуги Фитнес студии может быть произведена наличными денежными средствами, путем внесения денежных средств в кассу Фитнес студии или путем безналичной оплаты на расчётный счет Фитнес студии, в том числе посредством банковской карты. При оплате банковской картой действуют правила платежей, соответствующие общепринятым требованиям безопасности.
3. На все Клубные карты и услуги Фитнес студии распространяется система предоплаты. Также условиями конкретного Договора может быть предусмотрена рассрочка оплаты. Конкретный порядок оплаты оговаривается в Договоре. Запись для получения дополнительных услуг Фитнес студии, не включенных в стоимость Членства, возможна только по факту оплаты. При возникновении задолженности по платежам, Администрация Фитнес студии имеет право приостановить действие Клубной карты Клиента Фитнес студии без возможности посещения Фитнес студии и пользования ее услугами до полного погашения соответствующей задолженности, срок действия Членства при этом не увеличивается. Под задолженностью по оплате понимается, в том числе, и отсутствие поступлений денежных средств при оплате в рассрочку (отсутствие ежемесячного платежа).
4. Стоимость Клубной карты, приобретённой на срок более 30 (тридцати) календарных дней, в любом случае формируется с учетом скидки и срока действия приобретаемой Клубной карты. Размер скидки следует из содержания Прайса Клуба относительно стоимости Клубной карты сроком на 30 (тридцать) календарных дней.
5. Услуги, не входящие в стоимость Клубной карты, оплачиваются дополнительно по желанию Клиента Фитнес студии:
 - Персональные тренировки;
 - Сплит тренировки;
 - Участие в специализированных программах;
 - Аренда шкафчика для длительного хранения вещей;
 - Гостевые визиты;
 - Услуги фитнес-бара;
 - Прочие услуги в зависимости от маркетинговой политики Фитнес студии в данный момент.

6. ГОСТЕВЫЕ ВИЗИТЫ

1. Клиенты Фитнес студии могут воспользоваться гостевой программой Фитнес студии. При пользовании данной услугой необходимо согласовывать с Администрацией количество приглашенных ВамиGuestов и время посещения Фитнес студии.
2. В целях безопасности Клиентов и Guestов Фитнес студии всем Guestам Фитнес студии необходимо иметь при себе документы, удостоверяющие личность. Процедура оформления гостевых визитов производится на рецепции Фитнес студии.
3. Guest Фитнес студии обязан строго выполнять Правила Фитнес студии и нормы поведения в общественных местах.
4. Guest может посещать Фитнес студию только в сопровождении пригласившего его Клиента Фитнес студии, несущего ответственность за поведение Guestа на территории Фитнес студии.
5. Условия предоставления гостевой программы зависят от выбранной категории членства и маркетинговой политики Фитнес студии.

7. СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ КЛИЕНТОВ И ГОСТЕЙ ФИТНЕС СТУДИИ

1. Клиенты/Guestы Фитнес студии обязаны самостоятельно и добросовестно контролировать состояние своего здоровья, а при необходимости — воздержаться от занятий в Фитнес студии. Клиенты/Guestы Фитнес студии самостоятельно принимают решение об участии в тренировках и других мероприятиях Фитнес студии. Фитнес студия не несет ответственности за ухудшение состояния здоровья Клиента/Guestа Фитнес студии во время тренировок.
2. Перед первым посещением Фитнес студии рекомендовано пройти Фитнес тестирование и Диагностику опорно-двигательного аппарата, а также заполнить Анкету здоровья. Фитнес студия будет признательна, если Клиент/Guest Фитнес студии сообщит тренеру о перенесенных травмах и хронических заболеваниях. Это позволит в процессе тестирования определить физическое состояние Клиента/Guestа Фитнес студии и правильно составлять программы тренировок с указанием уровня нагрузок.
3. Администрация Фитнес студии имеет право в одностороннем порядке прекратить предоставления услуг Клиенту/Guestу Фитнес студии при невыполнении им рекомендаций тренера, сокрытии от персонала Фитнес студии происшедших в организме изменений, способных в результате тренировок привести к ухудшению здоровья Клиента/Guestа Фитнес студии и здоровья окружающих. В данном случае

Фитнес студия не несет ответственности за состояние здоровья и за ухудшение состояния здоровья Клиента/Гостя Фитнес студии, если оно наступило по причинам ранее перенесенных травм и/или хронических заболеваний.

4. В случае приема Клиентом/Гостем Фитнес студии медикаментов, способных негативно влиять на выполнение упражнений в нормальном режиме и вызывающих нарушения координации, снижающих реакцию, способных вызывать потери сознания или другие клинические проявления (припадки, судороги) требуется в обязательном порядке уведомить об этом тренера или инструктора.
5. Подписывая Договор и настоящие Правила, Клиент Фитнес студии ответственно заявляет, что он не имеет медицинских противопоказаний для посещения Фитнес студии и самостоятельно несет полную ответственность за возможный вред его здоровью, связанный с участием в выбранных им занятиях Фитнес студии.
6. Фитнес студия не несет ответственности за вред, причиненный здоровью и/или имуществу Клиента/Гостя Фитнес студии противоправными действиями третьих лиц, а равно противоправными действиями других Клиентов/Гостей Фитнес студии.
7. Фитнес студия не несет ответственности, если причиной вреда здоровью стало нарушение Правил Фитнес студии, отказ от использования вводных тренировок, неполучение вводного инструктажа, нарушение рекомендаций сотрудников Фитнес студии, нарушение Правил безопасности, а также если Клиент/Гость Фитнес студии тренируется самостоятельно. Факт получения травмы необходимо зарегистрировать с участием представителя Фитнес студии и составлением соответствующего Акта.
8. Во всех тренировках и спортивных мероприятиях Фитнес студии Клиенты/Гости Фитнес студии участвуют добровольно на свой страх и риск. Фитнес студия не несет ответственности за вред, причинённый здоровью в результате выполнения физических упражнений Клиентами/Гостями Фитнес студии при несоблюдении рекомендаций тренеров и инструкторов Фитнес студии.

8. НОРМЫ ПОВЕДЕНИЯ В ФИТНЕС СТУДИИ

1. При входе на территорию Фитнес студии следует обязательно надеть бахилы (одноразовые чехлы), уличную верхнюю одежду необходимо сдать в гардероб.
2. Для тренировок (занятий) следует переодеться в одежду, соответствующую выбранному виду тренировки (в тренажерном зале, в зале групповых программах и т.д.), переобуться в закрытую спортивную обувь. Верхняя часть туловища должна быть закрыта. Запрещается находиться в шипованной обуви и обуви на каблуках в фитнес зонах и залах. Запрещается заниматься босиком, в тапочках,

сланцах и другой аналогичной обуви. Запрещается выходить в переобутой спортивной обуви за пределы Фитнес студии.

3. Запрещается посещение залов Фитнес студии (зала групповых программ, тренажерного зала и кардио зоны) в уличной обуви.
4. Перед посещением Фитнес студии необходимо воздержаться от использования сильных ароматических средств, следить за чистотой одежды и обуви.
5. Следует соблюдать нормы личной гигиены и при необходимости принять душ перед тренировкой.
6. Переодевание допускается только в помещениях раздевалок Фитнес студии.
7. Посещая Фитнес студию, не оставляйте личные вещи и одежду без присмотра. Используйте для их хранения шкафчики в раздевалке. Администрация Фитнес студии не несет ответственности за утрату имущества Клиентов и Гостей Фитнес студии на всей территории Фитнес студии, включая раздевалки и душевые. Для хранения вещей можно арендовать шкафчик личного пользования. Условия аренды регламентируются возможностями Фитнес студии. Клиенты/Гости Фитнес студии следят за сохранностью личных вещей на территории Фитнес студии самостоятельно. Забытые вещи хранятся в Фитнес студии в течение 30 (тридцати) календарных дней, а затем подлежат утилизации без последующей выплаты материального возмещения собственнику.
8. Информацию о забытых вещах можно получить на рецепции Фитнес студии.
9. На территории Фитнес студии запрещается:
 - Курить, находится в нетрезвом состоянии, употреблять спиртные напитки, наркотики;
 - Использовать нецензурные выражения, ненормативную лексику, ругаться, угрожать, нарушать нормы этики и морали при коммуникации с Клиентами и Гостями Фитнес студии, тренерами и инструкторами, иным персоналом Фитнес студии;
 - Повышать голос, громко, агрессивно разговаривать, кричать, петь или шуметь иным способом, толкать, прикасаться к другим Клиентам и Гостям Фитнес студии, совершать действия, затрагивающие честь и достоинство любых лиц на территории Фитнес студии, совершать действия, которые могут помешать окружающим;
 - Громко говорить по мобильному телефону в присутствии других посетителей;
 - Пользоваться мобильным телефоном во время групповой тренировки (необходимо, отключать звук звонка мобильного телефона при входе в Фитнес студию);
 - Нарушать иные нормы поведения в общественных местах, установленных Законодательством Российской Федерации;

- Приносить с собой и хранить любой вид оружия;
 - Входить на территорию Фитнес студии с домашними животными;
 - Приносить продукты, напитки в тренировочную зону и на территорию бара;
 - Ставить стаканы и другие емкости с напитками или едой на тренажеры, музыкальную аппаратуру, оборудование или не предназначенные для этого предметы мебели;
 - Передвигаться по территории Фитнес студии с напитками и продуктами в открытой стеклянной и одноразовой пластиковой посуде.
10. На территории Фитнес студии запрещается проводить профессиональную фото и видео съемку без предварительного согласования с Администрацией Фитнес студии.
 11. В целях обеспечения безопасности и сохранности имущества в Фитнес студии может осуществляться видеонаблюдение, видео, фотосъемка.
 12. Клиентам/Гостям Фитнес студии запрещено самостоятельно изменять температурный режим, режим кондиционирования, уровень освещения, пользоваться музыкальной и другой аппаратурой Фитнес студии.
 13. Клиентам/Гостям Фитнес студии запрещается входить в помещения, предназначенные для служебного пользования, самостоятельно регулировать любое инженерно-техническое оборудование.
 14. Клиентам Фитнес студии, Гостям и Посетителям запрещено самовольно размещать на всей территории Фитнес студии объявления, рекламные акции и материалы, проводить опросы.
 15. Клиенты/Гости Фитнес студии обязаны бережно относиться к имуществу и оборудованию Фитнес студии. Клиент/Гость Фитнес студии несет имущественную ответственность за порчу и повреждение спортивного инвентаря и другого имущества Фитнес студии. В случае причинения Клиентом /Гостем Фитнес студии ущерба имуществу Фитнес студии составляется Акт, который подписывается Сторонами. В случае отказа Клиента/Гостя Фитнес студии от подписания Акта Фитнес студия подписывает его в одностороннем порядке с отметкой об отказе Клиента/Гостя Фитнес студии подписать Акт о нанесенном имуществу ущербе. Клиент/Гость Фитнес студии в течение 5 (Пяти) календарных дней на основании Акта обязан возместить причиненный ущерб в полном объеме.

9. ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ ТРЕНАЖЕРНОГО ЗАЛА

1. С целью обеспечения Вашей безопасности, для профилактики травм и правильного обращения с оборудованием, перед началом самостоятельных

занятий в тренажерном зале необходимо пройти вводный инструктаж у дежурного тренера.

- 2.** Используйте спортивное оборудование в соответствии с его предназначением.
- 3.** Перед использованием тренажерами ознакомьтесь с инструкциями к данному виду оборудования и не нарушаете их.
- 4.** В случае возникновения вопросов, неясности в пользовании тренажером, просим Вас обратиться к тренеру или дежурному менеджеру за рекомендациями.
- 5.** Персонал не несет ответственности за состояние Вашего здоровья и возможный травматизм, если Вы тренируетесь самостоятельно без консультации тренера, предписаний врача и с нарушениями правил эксплуатации тренажеров.
- 6.** В тренажерном зале запрещается заниматься в открытой обуви и босиком, а также с открытым торсом.
- 7.** Для проведения занятий в тренажерном зале Клиенты и Гости Фитнес студии должны использовать только спортивный инвентарь Фитнес студии. Клиенты и Гости Фитнес студии несут материальную ответственность за порчу и утрату спортивного инвентаря Фитнес студии.
- 8.** Используйте полотенца при занятиях в местах соприкосновения поверхности тренажера с телом.
- 9.** Пользуйтесь атлетическими ремнями, лямками для тяги, валиками для штанги, которые находятся в Тренажерном зале Фитнес студии.
- 10.** Рекомендуется выполнять упражнения в тренажерном зале со свободными весами с максимальной нагрузкой только под контролем тренера для Вашей безопасности.
- 11.** При работе со свободными весами запрещено бросать оборудование на пол или стойку.
- 12.** После работы со свободными весами, пожалуйста, уберите «блины» со штанг, поставьте гантели на гантельную стойку.
- 13.** Занимаясь в тренажерном зале, будьте очень внимательными и соблюдайте осторожность, чтобы случайно не ударить кого-нибудь во время выполнения упражнения и не получить травму со стороны.
- 14.** В случае использования оборудования более одного подхода, будьте внимательным к окружающим – позвольте им тренироваться между Вашими подходами.
- 15.** Пользуйтесь наушниками при занятиях на кардио-оборудовании. При занятиях на кардио-оборудовании не рекомендуется пользоваться электронными устройствами и мобильными телефонами.
- 16.** При занятиях в тренажерном зале запрещено использовать жевательную резинку – это опасно для Вашего здоровья!

- 17.** При наличии острых инфекционных и/или кожных заболеваний, а также при обострении хронических заболеваний внутренних органов, воздержитесь от посещения тренажерного зала – это создает опасность для Вашего здоровья и здоровья окружающих Вас людей.
- 18.** Занятия в тренажерном зале в состоянии алкогольного, наркотического опьянения или при наличии остаточных явлений алкогольного опьянения (похмельный синдром) строго запрещены.
- 19.** В тренажерном зале запрещено использование открытых емкостей для воды, в том числе пластиковых стаканчиков. Пользоваться магнезией запрещено.
- 20.** Клиентам и Гостям Фитнес студии запрещено самостоятельно открывать окна и настраивать жалюзи на окнах.
- 21.** Проносить большие спортивные сумки в тренажёрный зал запрещено.
- 22.** Клиенты и Гости Фитнес студии должны пользоваться только услугами тренеров Фитнес студии.
- 23.** Проведение персональной тренировки Клиентом и Гостем Фитнес студии, не являющимся тренером Фитнес студии, в интересах другого лица (лиц) запрещено. Для целей применения настоящего пункта Правил под проведением Клиентом/Гостем Фитнес студии персональной тренировки в интересах другого лица (лиц) понимается их совместная тренировка, в ходе которой Клиент/Гость Фитнес студии дает участвующему в тренировке другому лицу (лицам) теоретические и практические рекомендации. К таким рекомендациям, в частности, относятся:
- Подбор упражнений;
 - Контроль и корректировка техники выполнения упражнения;
 - Демонстрация правильного выполнения упражнения;
 - Определение последовательности выполнений упражнений;
 - Совместное выполнение упражнения;
 - Определение числа «подходов» и «повторений»;
 - Рекомендации для использования во время упражнения спортивного снаряда, тренажера, штанги или гантели.
- В случае выявления данной ситуации Фитнес студия вправе расторгнуть Договор.
- 24.** Персональная тренировка с тренером имеет преимущество перед самостоятельным занятием Клиента/Гостя Фитнес студии.
- 25. Во избежание несчастных случаев, присутствие детей младше 12 лет в тренажерном зале, кардио-зоне и зале групповых программ запрещено!**
- 26. Дети от 12 до 16 лет допускаются к занятиям только с персональным тренером!**

27. В целях проведения профилактических или иных работ пользование тренажерами может быть ограничено.

10. ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ ГРУППОВЫХ ПРОГРАММ

1. Зал групповых программ предназначен для проведения общих групповых тренировок по различным направлениям и персональных тренировок.
2. Групповые занятия проводятся по расписанию. Актуальное расписание групповых программ Фитнес студии размещается на стендах в Фитнес студии, а также на официальном сайте Фитнес студии <https://lavasport.ru/> и на своих аккаунтах в социальных сетях (ВКонтакте). На летний период расписание сокращается.
3. Фитнес студия имеет право в одностороннем порядке вносить изменения в текущее расписание, а также осуществлять замену инструктора групповых программ, заявленного в расписании, в случае его болезни, отпуска или увольнения.
4. Перед занятием Клиент/Гость Фитнес студии обязан дать себе отчет в том, что находится в оптимальной форме, которая позволит переносить интенсивные тренировки без ущерба для здоровья. Фитнес студия рекомендует проконсультироваться с врачом перед тренировками. Если есть какое-то заболевание, Клиент/Гость Фитнес студии должен сказать об этом инструктору перед началом занятий. Во избежание травм и для комфортных ощущений Фитнес студия рекомендует посещать занятия, соответствующие уровню подготовки Клиента/Гостя Фитнес студии.
5. При плохом самочувствии, высоком/низком давлении, головных болях, температуре, при наличии острых инфекционных и/или кожных заболеваний, а также при обострении хронических заболеваний внутренних органов, в пост-болезненном периоде, необходимо воздержаться от посещения групповых программ до полного выздоровления – это создает опасность для здоровья Клиента/Гостя Фитнес студии и для здоровья окружающих людей.
6. В период беременности посещение Фитнес студии возможно только при наличии соответствующих рекомендаций лечащего врача. Инструктор вправе не допустить Клиента/Гостя Фитнес студии до участия в занятии, не предусмотренной для участия в период беременности.
7. Перед началом занятий необходимо снять часы и украшения. Нельзя использовать парфюмерные средства с сильным запахом, жевательную резинку. На занятия допускаются только Клиенты/Гости Фитнес студии в одежде и обуви, специально предназначенной для спорта и тренировок. Необходимо соблюдать гигиену, приходить на занятия в чистой одежде и обуви. Инструктор вправе не

допустить на занятие Клиента/Гостя Фитнес студии в неподходящей одежде и обуви.

8. На занятиях необходимо иметь с собой полотенце и бутылку с водой.
9. Перед началом занятия инструктор Фитнес студии проводит вводную часть (инструктирует Гостей и Клиентов Фитнес студии о структуре занятия, уровню сложности, базовой технике, особенности занятия). В случае отсутствия у Гостей/Клиентов Фитнес студии уровня подготовки необходимого для выполнения данной программы, инструктор Фитнес студии вправе не допустить его к занятиям.
10. Если Гость/Клиент Фитнес студии опоздал на занятие более чем на 5 (пять) минут, инструктор имеет право не допустить Гостя/Клиента Фитнес студии к занятию, так как это опасно для его здоровья.
11. Рекомендуемая частота посещения групповых занятий 3–5 раз в неделю, в зависимости от уровня подготовки Гостя/Клиента Фитнес студии. Запрещается посещать подряд более двух групповых программ!
12. Нужно внимательно относиться к рекомендациям инструктора. Не рекомендуется выполнять упражнения, к которым у Вас имеются противопоказания.
13. Требуется соблюдать специфические этические правила групповых занятий, а именно:
 - Располагаться по залу в шахматном порядке;
 - Не стремиться занять место ближе к инструктору, перекрывая при этом поле зрения других занимающихся;
 - Не расставлять оборудование, бросая его с шумом на пол или при возвращении на место;
 - Не переворачивать штанги любого веса в вертикальное положение;
 - Исключить разговоры во время групповых занятий;
 - Иметь с собой полотенца, класть их на степы и маты при выполнении упражнений в положении лежа;
 - Не класть клубные браслеты на пол рядом с собой во время занятий;
 - Отвечать на вопросы инструктора;
 - Отключать звуковые сигналы мобильных телефонов;
 - Не использовать мобильные телефоны во время занятий;
 - После окончания группового занятия возвращать все использованное оборудование Фитнес студии на специально отведенные места.
14. На групповых занятиях не разрешается использовать собственную хореографию и свободные веса без разрешения инструктора.
15. Клиентам/Гостям Фитнес студии не разрешается самостоятельно пользоваться музыкальной аппаратурой.
16. Запрещается резервировать места в залах групповых программ.

17. На групповые занятия не разрешается приносить с собой сумки, ценные вещи, за их сохранность Фитнес студия ответственности не несет.
18. Запрещается посещение взрослых групповых программ детям, не достигшим возраста 14 лет.
19. Запрещается присутствие детей в зале, во время проведения групповых занятий.
20. Занятия групповых программ проводятся по только предварительной записи, так как количество мест в зале групповых программ ограничено. Предварительная запись на групповые занятия начинается за 48 часов до их начала и заканчивается не позднее, чем за 2 часа до их начала.
21. Если на момент проведения занятия при наличии записи Клиентов и Гостей Фитнес студии есть свободные места, то Клиент/Гость Фитнес студии вправе записаться через менеджера рецепции Фитнес студии на такое занятие при уже закрытой предварительной записи.
22. Если Клиент/Гость Фитнес студии не может посетить групповое занятие на которое он записан, то предварительную запись необходимо отменить. Необходимо сообщить об отмене занятия не позднее 2 (двух) часов до начала тренировки. Если тренировка назначена на 8, 9, 10 утра, то сообщить об отмене занятия следует не позднее 21-00 часа предыдущего дня. Об отмене занятия Клиент/Гость Фитнес студии сообщает менеджеру Фитнес студии по телефону 8 (391) 989 10 05, если звонок не зафиксирован, то занятие считается проведенным и списанным, переносу и возврату оплаты не подлежит.
23. Перед групповой тренировкой, Клиент/Гость получает чек о списании тренировки со счета Клиента/Гостя, которую предъявляет инструктору групповых программ до начала проведения групповой тренировки. На квитанции указаны: данные Клиента/Гостя, порядковый номер тренировки, дата, время списания со счета, фамилия инструктора групповых программ. Клиент передает чек инструктору групповых программ до начала проведения групповой тренировки, удостоверяя своей подписью на чеке, что услуга ему оказана.

11. ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ КЛАССА «ЙОГА В ГАМАКАХ» **(дополнение к правилам посещения групповых программ)**

1. Правила безопасности

- 1.1. При наличии каких-либо заболеваний необходимо проконсультироваться со своим лечащим врачом.
- 1.2. Перед началом занятий обязательно сообщите инструктору о противопоказаниях и заболеваниях.
- 1.3. Во время занятий внимательно слушайте и следуйте указаниям инструктора.

1.4. Перед началом занятия всегда проверяйте место крепления, веревки, карабины, гамак и стропы. Повисите в отдельности на каждой из сторон, стоя на полу. При необходимости подстелите под гамак коврик для йоги, не допускайте скольжения покрытия.

2. Форма одежды

2.1. Свободная, удобная одежда, лучше всего облегающая, так как она не будет цепляться за гамак. Футболка с рукавом или длинным рукавом (гамак может натирать кожу), на ноги лучше надевать лосины или узкие брюки ниже колен.

2.2. Перед занятием снимите все шейные украшения, браслеты, сережки, кольца, так как в процессе выполнения, возможно запутаться, повредить тело или гамак. Украшения не только могут послужить причиной травм, но и мешают свободному току энергии в теле.

2.3. Занимайтесь босиком или в специальных носочках, чтобы ступни не скользили по полу, или коврику, а так же чтобы был непосредственный контакт с гамаком при выполнении упражнений.

2.4. Йогу практикуют босиком, это делает практику более раскрепощенной, поэтому тщательно следите за личной гигиеной.

2.5. Возьмите с собой вторую обувь, чтобы пройти до зала групповых программ.

3. Общие рекомендации

3.1. До занятия:

- Предварительная запись на занятия обязательна;
- Если вы вынуждены пропустить урок, заблаговременно сообщите об этом (не позднее, чем за 3 часа до занятия);
- Прием пищи и питья должен быть не позднее, чем за 2 часа до тренировки;
- Между практикой йоги, массажем и активными видами спорта должно пройти не менее 4-5 часов;
- Не пользуйтесь кремом для рук за 1 час до тренировки, это увеличивает скольжение и снижает цепкость рук с гамаком;
- Маникюр на руках должен быть аккуратным, длинные и острые ногти могут привести к травмам и порче оборудования;
- Длинные волосы должны быть собраны мягкой резинкой (заколки и другие украшения на волосах не допускаются);
- Если вы неважно себя чувствуете или ощущаете усталость, сообщите об этом преподавателю до занятия;
- Приходите заранее. Не опаздывайте. Вам необходимо время, чтобы установить гамак для себя.

- Если Вы опоздали на урок и не сделали разминку, то дальнейшее занятие может быть не безопасно для Ваших мышц и суставов.

3.2. Во время занятия:

- При работе в гамаке общая физическая нагрузка на все основные группы мышц и суставы в 2–3 раза превышает аналогичную нагрузку на полу. Это связано с необходимостью постоянно балансировать. Кроме того, происходит тренировка вестибулярного аппарата.

Поэтому:

- В течение занятия старайтесь не перенапрягаться. Выполняйте только те позы, находясь которых, вы не чувствуете явного дискомфорта;
- В первый раз будьте недолго в перевернутой позе – не более 30 секунд. Почувствуйте, как ваш организм реагирует на положение вниз головой. Время пребывания увеличивайте постепенно;
- Не делайте резких движений при выходе из поз. Делайте все плавно и размеренно, необходим постепенный и осознанный выход из каждой позы;
- При выходе из перевернутых поз, примите на несколько секунд горизонтальное положение, затем вертикальное;
- При возникшем головокружении или тошноте сделайте специальный массаж: мочки ушей, крылья носа, точки на руках;
- Не отвлекайтесь на посторонние разговоры и размышления во время практики, не сравнивайте свои достижения с практикой соседа;
- Выполняйте только те упражнения, которые рекомендует вам преподаватель. Не старайтесь превзойти свой уровень подготовки. В йоге нет конкуренции.

3.3. После занятия:

- После того, как занятие закончилось, не забудьте убрать все оборудование на специально отведенное место;
- Принимать пищу можно через полчаса после занятий;
- Если после практики у вас возникли какие-либо вопросы, не стесняйтесь обсудить их с инструктором.

4. Противопоказания по классам

4.1. Перевернутые положения (таз или нижние конечности располагаются выше уровня сердца и головы):

- повышенное артериальное давление (гипертония);
- воспалительные заболевания органов брюшной полости в стадии обострения (напр., язва желудка или двенадцатиперстной кишки, гастрит и т.д.);
- психические заболевания (эпилепсия и т.д.);
- отслоение сетчатки глаза;

- воспалительные заболевания в голове (отит, синусит, и т.д.);
- значительное увеличение щитовидной железы;
- черепно-мозговая травма менее года назад;
- менструация.

5.2. Висы на руках или на ногах:

- заболевания суставов в стадии обострения;

5.3. Общие противопоказания:

- Беременность;
- Болезни глаз;
- Перепады кровяного давления;
- Нарушения работы сердечно-сосудистой системы;
- Очень большой вес;
- Травмы позвоночника;
- Грыжа пищеводного отверстия и брюшной стенки;
- Церебральный склероз;
- Недавно пережитые травмы, переломы;
- Остеопороз;
- Период острого воспаления суставов;
- Недавно пережитый инсульт или ишемия;
- Медуллярные стрессоры или ортопедические опоры, вживленные хирургическим путем;
- Прием антикоагулянтов или высоких доз аспирина;
- Полосные операции не менее 6 месяцев назад;
- Косметологические инъекции не менее 6 часов назад.

12. ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ ПЕРСОНАЛЬНЫХ ТРЕНИРОВОК

1. Условия и порядок расчетов

- 1.1. Оплата Персональных тренировок и Сплит – тренировок проходит по системе 100% предоплаты, согласно действующего прейскуранта. Блоки персональных тренировок включают в себя от 3 до 10 занятий и действуют сроком до 45 календарных дней с момента покупки. Тренировка длится один астрономический час (60 минут).
- 1.2. При приобретении разовой Персональной тренировки, Клиент получает чек о списании тренировки со счета Клиента, которую предъявляет Персональному Тренеру до начала проведения Персональной тренировки. При приобретении Блока ПТ Клиент получает чек об оплате Блока ПТ и о списании одной тренировки из Блока ПТ. На квитанции указаны: данные клиента, порядковый номер

тренировки, дата, время списания со счета, фамилия персонального Тренера. Клиент передает чек Тренеру до начала проведения тренировки, удостоверяя своей подписью на чеке, что услуга ему оказана.

- 1.3. В случае неоплаты/несвоевременной оплаты Персональных и Сплит – тренировок Фитнес студия вправе до внесения платежа в полном объеме временно прекратить оказание услуг без последующего увеличения срока оказания услуг.
- 1.4. Все тренировки, купленные в Блоке ПТ должны быть использованы до окончания срока действия Блока ПТ. По истечении срока действия Блока ПТ неиспользованные тренировки автоматически сгорают, возврат денежных средств не осуществляется.

2. Срок и время оказания услуг

- 2.1. Посещение Персональной тренировки/Сплит-тренировки осуществляется по предварительной записи. Предварительная запись определяет точные день и время оказания услуг. Предварительная запись осуществляется Фитнес студией по заявлению Клиента с учетом свободного времени в рабочем графике Тренера.
- 2.2. Клиент может отменить соответствующую Персональную тренировку/Сплит тренировку в срок не позднее 3 (трех) часов до момента начала тренировки.
- 2.3. Если тренировка назначена на 8, 9, 10, 11 утра, то сообщить об отмене занятия следует не позднее 21 часа предыдущего дня. В противном случае занятие считается проведенным, переносу и возврату оплаты не подлежит. Об отмене/переносе занятия Клиент сообщает Фитнес студии по телефону 8 (391) 989 10 05, если звонок не зафиксирован, то занятие считается проведенным, переносу и возврату оплаты не подлежит.
- 2.4. Услуги, для получения которых Клиент не явился во время, установленное соответствующей предварительной записью, и не отмененные Клиентом за 3 (три) часа до времени оказания, назначенного соответствующей предварительной записью, не подлежат оказанию. Согласно ст. 781 ГК РФ услуги, не оказанные по вине Клиента во время, определенное соответствующей предварительной записью, подлежат оплате в полном объеме.

3. Отмена, перенос и опоздание на Персональную тренировку

- 3.1. Клиент проинформирован о том, что в целях безопасного использования услуг (с учетом времени на подготовку к получению услуг, разминку и т. п.) рекомендуется

приходить за 15 минут до начала Персональной тренировки. В случае опоздания Клиента на Персональную тренировку время соответствующей тренировки сокращается на время опоздания.

- 3.2. При опоздании Клиента на Персональную тренировку время Персональной тренировки не продлевается. Тренер обязан подождать Клиента 15 минут. Если Клиент не явился на Персональную тренировку, и не предупредил, что задержится более, чем на 15 минут, Тренер, по прошествии 15 минут, вправе не проводить остаток Персональной тренировки. Персональная тренировка считается проведенной и оплата списана.
- 3.3. При задержке начала Персональной тренировки со стороны Тренера (опоздание), Тренер проводит полное время Персональной тренировки. Если Клиент не может продлить время Персональной тренировки, Тренер компенсирует эту тренировку, т.е. проводит одну Персональную тренировку с Клиентом бесплатно, но в срок действия Блока ПТ.
- 3.4. Сплит-тренировка отменяется для всех членов группы. Если тренировка проходит хотя бы с одним участником группы, то занятие считается проведенным как Сплит-тренировка и оплачивается согласно действующего прайса. Отмену/перенос тренировки участники Сплит-тренировки согласуют между собой самостоятельно, сообщая Тренеру результат своего решения.

4. Продление и окончание срока действия Блока ПТ

- 4.1. Продление срока действия Блока ПТ для Персональных тренировок и для Сплит-тренировок происходит согласно следующих правил:
- По болезни – пакет продлевается на срок больничного листа, выданного соответствующим медицинским учреждением за подписью и печатью лечащего врача;
 - При командировке – на срок отъезда, но не более 10 (десяти) календарных дней, подтвержденным копиями авто, авиа или ж/д билетами.
- В обоих случаях предъявление документа или его копии для продления срока действия Блока ПТ обязательно.
- 4.2. По истечении срока действия Блока ПТ, обязанности Фитнес студии в части предоставления комплекса услуг считаются выполненными в полном объеме, все обязательства перед Клиентом прекращаются.
- 4.3. В случае приобретения Клиентом последующих Блоков ПТ услуга считается продленной на срок действия Блоков ПТ, приобретенных Клиентом.

4.4. Клиент вправе досрочно отказаться от услуг Персонального тренинга, направив Фитнес студии заявление об отказе, при условии оплаты Фитнес студии фактически понесенных ею расходов, связанных с исполнением обязательств по оказанию услуг Персонального тренинга. При этом расходы Фитнес студии рассчитываются из количества посещенных Клиентом Персональных тренировок соответствующих стоимости разовой Персональной тренировки, согласно Прейскуранту Исполнителя (Фитнес студии).

5. Правила поведения Клиента на Персональных тренировках

- 5.1. Являться на тренировку в состоянии алкогольного опьянения любой степени запрещено.
- 5.2. Есть, курить, реализовать другие вредные привычки на тренировке запрещено.
- 5.3. Жевать жвачную резинку или держать что-либо во рту на тренировке запрещено.
- 5.4. Приходить на тренировку в состоянии болезни или с симптомами начинающейся болезни и любых недомоганий запрещено.
- 5.5. Приходить на тренировку в неудобной спортивной одежде и обуви запрещено.
- 5.6. В случае нарушения правил Персональных тренировок, тренировка прерывается/отменяется, а оплата списывается.

6. Ответственность сторон

- 6.1. Тренер – это не медик, не врач. Информация о здоровье Клиента принимается со слов Клиента, проводится анкетирование со слов Клиента. Клиент лично несет ответственность за правдивость сведений о своем здоровье.
- 6.2. Тренер обладает навыками составления спортивно-оздоровительных программ, необходимыми познаниями и опытом работы.
- 6.3. Клиент обязан понимать, что бывают случаи скрытых проблем со здоровьем, о которых может быть неизвестно самому Клиенту. Клиент обязан понимать, что деятельность Тренера направлена на оказание услуг для относительно здоровых людей, которым не противопоказана физическая нагрузка, или физкультура.
- 6.4. Любые физические упражнения могут повлечь за собой получение повреждений. Клиент понимает это и добровольно берет на себя ответственность за получение любого вида повреждений, от которых может пострадать физически или морально. Клиент согласен, что Тренер не несет ответственность за повреждения, которые могут быть получены в процессе тренировки.
- 6.5. Клиент обязан самостоятельно и ответственно контролировать свое здоровье (при наличии любых хронических заболеваний, включая кожные заболевания и болезни внутренних органов, поставить Исполнителя в известность об этом) и не ставить под угрозу свое здоровье и здоровье окружающих его людей. При наличии у

Клиента признаков любого острого заболевания, любых хронических заболеваний в период обострения, любых заболеваний, представляющих опасность для окружающих (включая вирусные инфекции), пользоваться услугами Персонального тренинга и Сплит-тренинга не разрешается. При несоблюдении данного правила Тренер вправе временно приостановить оказание услуг до полного выздоровления Клиента или получения решения врача-специалиста, которым будут определены безопасные способы оказания и получения услуг.

6.6. Тренер не несет ответственности за наступление ухудшения здоровья Клиента, если состояние здоровья Клиента ухудшилось в результате острого и/или хронического заболевания, обострения травмы и других заболеваний, имевшихся у Клиента до начала оказания услуг, о которых Клиент предварительно не уведомил Тренера. Тренер также не несет ответственности за ухудшение здоровья Клиента в результате приобретенных острых и/или хронических заболеваний, получение травм и заболеваний во время оказания услуг, если соответствующий вред здоровью Клиента был получен в результате нарушения Клиентом указаний Тренера и условий настоящих Правил.

6.7. Клиент несет ответственность за тщательный контроль своих усилий на тренировке и мониторинг своего собственного состояния в течение всего времени оказания услуг. При выявлении (ощущении) Клиентом каких-либо необычных симптомов он обязан немедленно прекратить выполнение упражнений и получение услуг и сообщить Тренеру об ощущении необычных симптомов. Необычные симптомы включают, помимо прочего, тошноту; боль в суставах или мышцах; дискомфорт в груди, шее, челюсти, спине и/или руках; неприятное ощущение сильного, быстрого и нерегулярного сердцебиения; одышку, свистящее дыхание; спазмы в ногах или хромоту и любые другие необычные ощущения.

6.8. Клиент проинформирован о том, что прикосновение и удержание его тела Тренером могут потребоваться для оценки его реакции на определенные упражнения, для ассистирования при выполнении определенных упражнений, проведения растягивающих упражнений с помощью Тренера, а также для оценки и обучения правильной технике упражнений и принятия правильного положения тела. Клиент дает явное согласие на физический контакт (прикосновение к телу и удержание тела) для целей, указанных в настоящем пункте Правил.

13. ПРАВИЛА ПОЛЬЗОВАНИЯ РАЗДЕВАЛКАМИ И ДУШЕВЫМИ

1. Посещая Фитнес студию, не оставляйте личные вещи и одежду без присмотра, используйте для их хранения шкафы в раздевалках. Фитнес студия делает все

возможное для обеспечения сохранности и безопасности Ваших вещей, однако ответственности за них не несет.

2. Шкафчики в раздевалке используются для размещения одежды, обуви и других личных вещей.

3. В раздевалке не разрешается:

- принимать пищу;
- разбрасывать личные вещи по раздевалке, скамейкам поскольку это мешает другим Клиентам и Гостям Фитнес студии;
- оставлять свои вещи вне шкафчика;
- оставлять ключ от шкафчика в замке, во время посещения занятий;
- оставлять личные вещи и спортивную обувь в Фитнес студии после окончания тренировки.

4. После окончания тренировки Гость/Клиент Фитнес студии обязан освободить шкаф и полку под обувь от личных вещей, сдать ключ/замок на ресепцию.

5. По окончании рабочего времени, согласно режиму работы Фитнес студии, все шкафчики в раздевалках открываются.

6. Забытые в раздевалках и оставленные в шкафчиках вещи, в том числе спортивная обувь в/вне шкафчиков, изымаются и передаются на ответственное хранение Администрации Фитнес студии. Все найденные на территории Фитнес студии вещи хранятся в течении 1 месяца, а затем подлежат утилизации без последующей выплаты материального возмещения собственнику.

7. При посещении туалетов раздевалок необходимо соблюдать общие санитарные и гигиенические требования.

8. Душевые раздевалок Фитнес студии предназначены только для лёгкого эстетического мытья после занятий. Максимальное время пребывания в душе не должно превышать 5–10 мин.

9. В душевых запрещается пользоваться косметическими средствами (аромамасла, скрабы, крема, маски и т.п.), бриться и производить депиляцию, стирать и сушить личные вещи, мыть обувь. Запрещается приносить в душевые шампуни и моющие средства в стеклянной таре.

10. Перед выходом из душа необходимо тщательно вытирать свое тело полотенцем. Мокрые следы на полу и скамейках вызовут дискомфорт других Клиентов и Гостей Фитнес студии, мокрый пол может стать причиной падений, которые могут повлечь ушибы и травмы.

11. В часы наибольшей загруженности душевых соблюдайте очередность их посещения и будьте вежливы.

14. ПОСЕЩЕНИЯ ФИТЕС СТУДИИ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИМИ

1. Во избежание несчастных случаев, присутствие несовершеннолетних детей младше 12 лет в Фитнес студии запрещается!
2. Дети от 12 до 16 лет допускаются к занятиям в тренажерном зале только с персональным тренером!
3. Просим помнить, что данные ограничения введены исключительно в целях безопасности Ваших детей и их здоровья.
4. Допускается нахождение в Фитнес студии несовершеннолетних в возрасте от 14 до 18 лет, при наличии письменного заявления их законных представителей и разрешения Фитнес студии, в сопровождении их родителей (законных представителей) или с персональным тренером Фитнес студии, после предварительной оплаты услуги согласно действующему прейскуранту или в рамках групповых программ согласно расписанию групповых программ.
5. В заявлении должны быть указаны Ф.И.О., паспортные данные, адрес проживания и контактные телефоны обоих родителей.
6. На несовершеннолетних распространяются все пункты Правил студии и являются обязательными для соблюдения.
7. Родители несут персональную ответственность за своих несовершеннолетних детей на территории Фитнес студии.
8. При нарушении Правил Фитнес студии Администрация Фитнес студии оставляет за собой право пересмотреть или прекратить действие контракта в одностороннем порядке.

15. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1. Настоящие Правила фитнес студии обязательны для соблюдения всеми Гостями и Клиентами Фитнес студии.
2. При нарушении Правил фитнес студии Администрация оставляет за собой право пересмотреть или прекратить действие Вашего членства в одностороннем порядке, без компенсации, а в особых случаях, без права приобретения последующего членства (абонемент).
3. В случае необходимости и для Вашего комфорта допускается введение новых пунктов Правил, о чем Гости и Клиенты Фитнес студии информируются дополнительно.

4. Администрация фитнес студии «LAVA» будет благодарна за замечания и дополнения к Правилам Фитнес студии студии и постарается учесть Ваши пожелания.