



Regulamin studia treningu

1. Przebywanie w studiu treningu dozwolone jest tylko w godzinach otwarcia.
2. Studio treningu należy opuścić na 15min przed zamknięciem Klubu.
3. Zajęcia grupowe jak i indywidualne mogą prowadzić tylko trenerzy skredytowani przez Klub.
4. Obowiązuje strój sportowy oraz zmienione w szatni pełne obuwie sportowe. Zabronione jest korzystanie z urządzeń kardio bez obuwia.
5. Urządzenia oraz przybory muszą być używane zgodnie z ich przeznaczeniem.
6. Za zaginione lub pozostawione rzeczy Klub nie odpowiada. Rzeczy wartościowe można przechowywać w depozycie.
7. Po skończonym ćwiczeniu na urządzeniu ćwiczący powinien odłożyć sprzęt na wyznaczone do tego miejsce. Użytkowane urządzenie kardio należy zdezynfekować zgodnie z zaleceniami.
8. Nieszczęśliwe wypadki należy natychmiast zgłosić obsłudze Klubu.
9. Nie zaleca się wykonywania ćwiczeń z wolnymi obciążeniami bez asekuracji. Ćwiczący powinien zapewnić sobie co najmniej jedną osobę do asekuracji.
10. Ćwiczący nie może zajmować jednego urządzenia dłużej niż wymaga tego czas do wykonania jednej serii. Po tym czasie Klient ma obowiązek udostępnić urządzenie innym ćwiczącym.
11. Za szkody powstałe w studiu treningu z winy Klienta, odpowiada ten klient.
12. W przypadku uszkodzenia sprzętu należy niezwłocznie powiadomić obsługę klubu.
13. W studiu obowiązuje zachowanie porządku, czystości i spokoju. Osoby ćwiczące zobowiązane są do przestrzegania norm odpowiedniego zachowania.
14. Klienci proszeni są o stosowanie się do powszechnie uznawanych zasad higieny osobistej.
15. W studiu treningu jest niedopuszczalne:
 - przebywanie dzieci do lat 14 bez opieki opiekunów,
 - przebywanie osób, których stan wskazuje na spożycie alkoholu i innych środków odurzających,
 - wnoszenie opakowań szklanych,
 - wnoszenie jedzenia,
 - przebywania, ćwiczenia w klapkach lub sandałach,
 - wykonywania ćwiczeń siedząc lub leżąc, na urządzeniach z oparciem bez ręcznika,
 - spożywanie alkoholu, palenie tytoniu,
 - stwarzanie sytuacji zagrażających bezpieczeństwu pozostałych osób ćwiczących,
 - prowadzenia treningów indywidualnych nie będąc trenerem akredytowanym przez Klub.
16. Osoby z dolegliwościami zdrowotnymi mogą ćwiczyć jedynie po konsultacji z lekarzem.
17. Wszystkie osoby trenujące powinny poddawać się badaniom lekarskim co najmniej raz na 6 miesięcy.
18. Kobiety w ciąży mogą ćwiczyć tylko po okazaniu zaświadczenia potwierdzającego brak przeciwwskazań do podjęcia wysiłku fizycznego. Dokument ten powinien być wystawiony przez lekarza prowadzącego (ginekologa).
19. Trener sprawuje nadzór nad przestrzeganiem niniejszych zasad oraz regulaminu Klubu. Wszystkie osoby przebywające na terenie siłowni zobowiązane są do podporządkowania się jego poleceniom.
20. Korzystający ze studia treningu zobowiązani są do zapoznania się i bezwzględnego przestrzegania zasad oraz regulaminu Klubu.
21. Naruszenie niniejszych zasad może skutkować sankcjami przewidzianymi w regulaminie Klubu.