

## **ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ ТРЕНАЖЁРНОГО ЗАЛА ФИТНЕС-КЛУБА**

1. Самостоятельные занятия, равно как и нахождение в тренажёрном зале разрешено с 18 лет. Допускается нахождение в тренажёрном зале несовершеннолетних в возрасте от 16 до 18 лет, при наличии письменного согласия их законных представителей и разрешения Фитнес-клуба, после предварительной оплаты услуги согласно действующему прейскуранту или в рамках групповых программ согласно расписанию групповых программ. Дети до 15 лет (включительно) посещают Фитнес-клуб только в сопровождении персонального инструктора (при наличии письменного согласия законных представителей), согласно расписанию и возрастной группе, или законных представителей. Родители/законные представители несут персональную ответственность за своих несовершеннолетних детей в Зонах Фитнес-клуба.

2. Любой тренажёр в зале может быть временно ограничен для использования по техническим причинам (ремонт, профилактические работы).

3. В тренажёрном зале категорически запрещено:

- находиться в шлепанцах и открытой обуви;
- заниматься с обнаженным торсом;
- использовать магнезию и прочие порошковые смеси для улучшения сцепления рук с грифом штанги, рукоятками тренажёров и т.п.;
- оставлять на тренажёрах полотенца с целью «бронирования тренажёра»;
- при выполнении упражнений в тренажёрах допускать соударение комплектующих деталей, стеков и грузоблоков;
- оставлять неразобранные от дисков штанги и тренажёры после завершения упражнения;
- находиться в верхней одежде. Верхняя одежда подлежит сдаче в гардероб.

4. Персональные тренировки могут проводить только Инструкторы Фитнес-клуба. Член/клиент фитнес-клуба не вправе оказывать услуги по проведению (персональных) тренировок другим Членам/Клиентам Фитнес-клуба.

5. В целях поддержания комфортной обстановки необходимо соблюдать правила личной гигиены:

- при необходимости принимать душ до занятия;
- заниматься в свежей, постиранной спортивной форме;
- заниматься в сменной обуви;
- во время занятий использовать полотенце;
- не допускать чрезмерного использования парфюмерии.

6. Члены/Клиенты Фитнес-клуба обязаны:

- соблюдать технику безопасности в тренажёрном зале;
- быть внимательными и корректными по отношению к другим посетителям, и воздерживаться от действий, способных мешать их занятиям;
- выполнять указания инструктора, касающиеся правил посещения Фитнес-клуба;
- покидать тренажёрный зал не позднее, чем за 20 минут до окончания работы Фитнес-клуба;

## **ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ ГРУППОВЫХ ПРОГРАММ ФИТНЕС-КЛУБА**

1. Залы групповых программ Фитнес-клуба открыты согласно расписанию занятий.
2. В залах групповых программ категорически запрещено:
  - резервировать места;
  - использовать свою собственную хореографию;
  - использовать личный инвентарь;
  - громко разговаривать;
  - жевать жевательную резинку;
  - находится несовершеннолетним в ожидании своих родителей;
  - пользоваться мобильными телефонами.
  - находиться в верхней одежде. Верхняя одежда подлежит сдаче в гардероб.
3. Взрослые и несовершеннолетние с 16 лет могут посещать:
  - Групповые программы с инструктором, выделенные символом «\*», согласно расписанию;
  - Персональные тренировки с инструктором.
4. При выборе групповых программ необходимо учитывать уровень своей физической и координационной подготовленности.
5. В целях профилактики травм инструктор имеет право не допустить Члена/Клиента Фитнес-клуба и/или его Гостя на занятие в случае отсутствия у Члена/Клиента Фитнес-клуба и/или его Гостя спортивной одежды и обуви, соответствующей формату занятия.
6. В целях поддержания комфортной обстановки в залах групповых программ необходимо соблюдать правила личной гигиены:
  - при необходимости принимать душ до занятия;
  - заниматься в чистой спортивной форме;
  - заниматься в сменной обуви;
  - во время занятий использовать полотенце;
  - не допускать чрезмерного использования парфюмерии.
7. После завершения занятия необходимо убрать за собой спортивное оборудование в специально отведенные для него места, а также убирать предметы личного пользования (полотенца, пластиковые стаканчики и т.п.).
8. Члены/Клиенты Фитнес-клуба обязаны:
  - быть внимательными и корректными по отношению к другим посетителям, и воздерживайтесь от действий, способных мешать их занятиям;
  - выполнять указания инструктора, касающиеся правил посещения Фитнес-клуба.
9. Расписание занятий в залах групповых программ может изменяться по усмотрению Фитнес-клуба в одностороннем порядке.
10. Инструкторы, проводящие групповые программы, могут заменяться по усмотрению Фитнес-клуба.
11. Для наиболее эффективного и безопасного участия в групповых программах рекомендуется:
  - иметь соответствующую спортивную форму (обувь и одежду);
  - иметь обувь с амортизирующей подошвой, супинатор и твердый задник (для аэробики);
  - тщательно завязывать шнурки на кроссовках во избежание падений и накручивания;
  - снимать нательные украшения: бусы, цепочки, браслеты и т. д.;
  - четко следовать рекомендациям инструктора;
  - не размещать рядом с тренировочными снарядами посторонние предметы: емкости с водой, ключи, полотенца и т. п.

## ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ БАССЕЙНА ФИТНЕС-КЛУБА

1. Бассейн/банный комплекс Фитнес-клуба открыт согласно режиму работы Фитнес-клуба.
2. На время проведения групповых программ, коммерческих занятий и персональных тренировок, плавательные дорожки могут быть ограничены для свободного плавания.
3. Расписание групповых программ в бассейне может изменяться по усмотрению Фитнес-клуба в одностороннем порядке.
4. Инструкторы, проводящие аквааэробику и групповые программы по плаванию, могут заменяться по усмотрению Фитнес-клуба.
5. Перед посещением бассейна необходимо обязательно принять душ.
6. Члены/Клиенты Фитнес-клуба обязаны использовать плавательную шапочку.
7. На территории бассейна и в бассейне категорически запрещено:
  - находиться с признаками кожных заболеваний;
  - пить воду из бассейна;
  - бегать; прыгать с бортиков; висеть на дорожках;
  - брать оборудование для аквааэробики без разрешения инструктора;
  - жевать жевательную резинку;
  - приносить и употреблять напитки в стеклянной таре, еду;
  - находиться в состоянии алкогольного или наркотического опьянения;
  - мешать проведению групповых занятий и персональных тренировок;
  - перед посещением бассейна использовать крема и лосьоны.
  - оставлять личные вещи в душевых кабинах или рядом с ними;
  - находиться в верхней одежде. Верхняя одежда подлежит сдаче в гардероб.
  - посещать бассейн без купального костюма (плавок).
8. Взрослым и несовершеннолетним с 14 лет в бассейне разрешено:
  - Свободно плавать;
  - Посещать аквааэробику с инструктором, согласно расписанию;
  - Посещать групповые программы по плаванию с инструктором, согласно расписанию;
  - Посещать персональные тренировки с инструктором;
  - Посещать коммерческие занятия с инструктором после предварительной оплаты.
9. Несовершеннолетним в возрасте с 6 до 13 лет (включительно) в бассейне разрешено:
  - Свободно плавать в присутствии и под контролем родителей (законных представителей);
  - Посещать аквааэробику с инструктором, согласно расписанию и возрастной группе;
  - Посещать групповые программы по плаванию с инструктором, согласно расписанию и возрастной группе;
  - Посещать персональные тренировки с инструктором;
  - Посещать коммерческие занятия с инструктором после предварительной оплаты.
10. При выборе групповых программ в бассейне необходимо учитывать уровень своей физической и координационной подготовленности.
11. После завершения занятия необходимо убрать за собой спортивное оборудование в специально отведенные для него места, а также убирать предметы личного пользования (полотенца, пластиковые стаканчики и т.п.).
12. Члены/Клиенты Фитнес-клуба обязаны:
  - быть внимательными и корректными по отношению к другим посетителям, и воздерживаться от действий, способных мешать их занятиям;
  - выполнять указания инструктора, касающиеся правил посещения Фитнес-клуба;
  - покидать бассейн не позднее, чем за 20 минут до окончания работы Фитнес-клуба;
  - предоставлять справку из медицинской организации, разрешающая его посещение бассейна, при наличии соответствующей эпидемиологической обстановки в населенном пункте и предписания Госсанэпиднадзора;
  - предоставлять справку о результатах паразитологического обследования на энтеробиоз (вне зависимости от санитарно-эпидемиологической ситуации) своих несовершеннолетних детей дошкольного и младшего школьного возраста.
13. Запрещено посещать банный комплекс без купального костюма (плавок).