Правила фитнес клуба «Fitness Family»

В Клубе «Fitness Family» установлены правила, которые являются равными и обязательными для исполнения всеми Членами Клуба, потенциальными Членами Клуба, третьими лицами, находящимися на территории Клуба. Настоящие Правила не являются исчерпывающими, так как Клуб вправе самостоятельно их дополнять и изменять в целях улучшении качества и безопасности оказания услуг Членам Клуба. Каждые новые Правила Клуба исключают предыдущие и заблаговременно доводятся до Членов Клуба на Информационных стендах Клуба. Размещение Клубом информации на Информационных стендах или на официальном сайте Клуба (<http://www.fitness-family.ru>) является достаточным основанием для утверждения, что любые изменения в Правилах Клуба доведены до каждого Члена Клуба в согласованном порядке.

Подписание Договора Членом Клуба означает согласие Члена Клуба с Правилами Клуба, а неоднократное нарушение Правил Клуба дает право Клубу (юридическому лицу, являющемуся Исполнителем по Договору с Членом Клуба) расторгнуть Договор в одностороннем внесудебном порядке.

Соблюдение правил обеспечивает Ваше комфортное, а главное - безопасное пребывание на территории Фитнес Клуба. В случае нарушения принятых правил кем-либо из посетителей Клуба, представитель администрации Фитнес Клуба вправе сделать замечание с просьбой прекратить действия, нарушающие установленные правила. Если посетитель Фитнес Клуба не прекратил действия, противоречащие установленным правилам, представитель администрации Клуба вправе попросить посетителя удалиться с территории Клуба.

1. Правила пребывания в Клубе
   1. Нахождение на территории фитнес клуба

При каждом посещении Член Клуба предъявляет администратору клубную карту. Вход на территорию Клуба и выход из нее осуществляется через турникеты, расположенные возле стойки рецепции, путем прикладывания клубной карты (браслета) к считывающему устройству турникета.

Членам Клуба настоятельно рекомендуется соблюдать чистоту во всех помещениях Фитнес Клуба.

При входе в Фитнес Клуб следует надевать бахилы.

Верхняя часть тела во время нахождения на тренировочных зонах (за исключением бассейна) должна быть закрыта.

В целях соблюдения гигиенических и санитарных норм Члены Клуба должны приходить на тренировки в сменной спортивной одежде (футболка, майка, спортивные шорты или брюки, в зоне бассейна - плавательный костюм) и обуви.

В зоне бассейна необходимо использовать специальную обувь – резиновые тапки и плавательную шапочку.

Используйте индивидуальные средства защиты на уроках по единоборствам: капа, шлем, перчатки.

На занятиях Yoga, Pilates, Flex, обувь не требуется.

Для комфортных занятий по Cycle рекомендуем посещать занятия в специальной одежде и аксессуарах: велотуфли либо кроссовки с твердой подошвой, велошорты (седло), веломайка, спортивная питьевая бутылка, полотенце.

Во время тренировок рекомендуется пить воду или специальные напитки в закрывающихся емкостях ( спортивные питьевые бутылки).

Во время тренировок в тренажерном зале или в залах групповых программ используйте полотенце - покрывайте им снаряд, чтобы предотвратить соприкосновение открытых частей тела с поверхностью тренажера.

Откажитесь от использования косметических и парфюмерных средств с резким запахом.

Перед посещением бассейна и саун обязательно следует посетить душ и использовать мочалку и моющие средства.

Воздержитесь от применения кремов для тела перед посещением бассейна.

В целях соблюдения спокойной обстановки на территории фитнес клуба запрещается агрессивное поведение: громкий разговор или смех, неадекватное поведение, публичные акции, которые не были согласованы с Администрацией Фитнес Клуба.

На территории фитнес клуба запрещено:

* Курить, находиться в нетрезвом состоянии, употреблять спиртные напитки, наркотические вещества и запрещенные медикаменты;
* Использовать ненормативную лексику как при обращении, так и в разговорах по телефону на территории Клуба, оскорблять сотрудников Клуба, иных Членов Клуба, посетителей Клуба;
* Приводить с собой животных;
* Находиться в тренировочных зонах в верхней одежде, уличной обуви;
* Оставлять собственный инвентарь на хранение в Клубе без предварительной договоренности с Администрацией Клуба;
* Самостоятельно менять температурный режим, уровень освещения, направленность телевизионных панелей и громкость звукового сопровождения;
* Самостоятельно пользоваться музыкальной и другой аппаратурой Клуба, в т.ч. включать и демонстрировать аудио-, видео- и иные произведения с использованием /применением любых носителей и/или оборудования в помещениях Клуба. Администрация Клуба оставляет за собой право на выбор произведений, транслирующихся в помещениях Клуба;
* Передвигать тренажеры, выносить штанги и гантели из зоны свободных весов, выносить из зон/студий/залов оборудование, предназначенное для занятий;
* Во избежание несчастных случаев, самостоятельно использовать тренажеры, предназначенные только для персональных занятий (например, Gravity и др.);
* Принимать пищу в местах, предназначенных для занятий, в зонах отдыха и раздевалках. Пищу возможно принимать только в специально отведенных местах (бар, ресторан);
* Использовать стеклянную посуду для напитков во всех тренировочных зонах и в бассейне.
* Проводить кино-, видео- и фотосъемку в Клубе без письменного разрешения администрации Клуба;
* Тренироваться в зонах/студиях/залах во время технического перерыва, используемого сотрудниками Клуба для установки и демонтажа специального оборудования;
* Входить на территорию, предназначенную для служебного пользования, за исключением случаев, когда имеется специальное разрешение;
* Во время уроков запрещено перемещаться по залу, если Вы не участвуете в тренировочном процессе данного урока, использовать во время урока собственные методики тренировок, собственную хореографию.
* Находиться в залах во внеурочное время, самостоятельно пользоваться музыкальным и спортивным инвентарем.
* Вставать у обуви на коврики, предназначенные для тренировок на полу;
* Выносить из зала спортивный инвентарь и оборудование;
* Использовать мобильные телефоны на уроках;
  1. Ваше первое посещение фитнес клуба

При первом посещении необходимо пройти стартовое фитнес-тестирование, в которое входит первичный осмотр и консультация специалистов. Данная процедура помогает определить состояние здоровья каждого Члена Клуба, выявить допустимый уровень физических нагрузок и противопоказания.

* 1. Вводный инструктаж

После того, как Вы прошли стартовое фитнес-тестирование, Вам необходимо пройти вводный инструктаж в тренажерном зале и бассейне. Вводный инструктаж в тренажерном зале и бассейне проводят дежурные тренеры - Вы познакомитесь с оборудованием, правилами его использования, расписанием групповых занятий (в том числе и в бассейне), получите основные рекомендации к тренировкам, узнаете основные правила игры (игровые виды спорта).

* 1. Групповые занятия

Групповые занятия проводятся по расписанию. Минимальное количество Клиентов, при которых занятие проводится - не менее двух. Расписание может быть изменено Администрацией Клуба. В целях исключения травмоопасных ситуаций, Член Клуба, который опоздал к началу, может быть не допущен на занятие.

Во избежание травм рекомендуется посещение уроков, соответствующих Вашему уровню подготовленности. Описание групповых занятий (с указанием допустимого уровня подготовки) Вам предоставят на рецепции Фитнес Клуба, кроме этого Вы можете посмотреть расписание занятий на стендах, расположенных на территории Клуба и официальном сайте Клуба.

* 1. В игровом зале (при его наличии в Клубе)

Клиенты могут посещать зал и самостоятельно пользоваться игровым инвентарем и оборудованием, при условии, если в зале не проводится групповых занятий или персональных тренировок по игровым видам спорта. После самостоятельных занятий необходимо убрать инвентарь на место.

Если для самостоятельных занятий необходимо установить или удалить из игровой зоны крупногабаритное оборудование (волейбольная сетка, теннисный стол и т.п.), необходимо обратиться за помощью к тренеру игровых видов спорта, а в его отсутствие к дежурному тренеру.

Рекомендуется заниматься в одежде и обуви специально предназначенной для спортивных игр. Тренировка без обуви, в уличной обуви или в обуви на темной подошве запрещена.

Не разрешается использовать украшения и аксессуары одежды, способных нанести травму.

На групповых занятиях по спортивным играм запрещается игнорировать указания тренера, выполнять упражнения без соответствующей команды.

Не рекомендуется приходить на занятие натощак.

Во время занятия запрещается использование мобильных телефонов.

Обращаем Ваше внимание, что некоторые занятия по спортивным играм, на которых количество занимающихся ограничено, могут проводиться по предварительной записи (на рецепции клуба).

* 1. В бассейне

В целях комфортного пребывания в бассейне соблюдайте несложные правила: плавайте по правой стороне дорожки; для быстрого или спортивного плавания необходимо плавать на дорожках, помеченных табличкой «спортивное плавание»; для спокойного плавания используйте дорожку с табличкой «свободное плавание»; для групповых занятий (аква-аэробика) используется дорожка с табличкой «групповой урок». Во время персональной тренировки зона для свободного плавания может быть ограничена. Дорожка помечена табличкой «персональная тренировка».

В бассейне запрещается: бегать, прыгать с бортиков; плавать с пищей во рту (в т.ч. с жевательной резинкой), опираться на разделительные дорожки, использовать стеклянные емкости, использовать инвентарь, хранящийся в закрытых зонах, перемещаться по дорожкам, на которых проводится урок, если Вы не участвуете в тренировочном процессе данного урока.

* 1. В тренажерном зале

Перед началом занятий необходимо пройти первичный инструктаж по технике безопасности, правилам поведения в зале. На занятия в тренажерном зале следует приходить только в закрытой сменной спортивной обуви.

Если в процессе занятий у Вас возникает вопрос по использованию оборудования, Вы можете обратиться к любому тренеру тренажёрного зала.

Просим Вас после работы со свободными весами и гантелями убирать их на место: снимайте диски со штанг, гантели ставьте на гантельную стойку.

Если Вы используете оборудование более одного подхода, Вы можете тренироваться с другими по очереди.

На время ремонта или профилактических работ любой из тренажеров может быть ограничен для его использования.

Детям до 16 лет запрещено самостоятельно посещать зону тренажерного зала. Посещение возможно только в случае наличия письменного соглашения с Клубом.

* 1. В раздевалках, саунах и парных Клуба

Вы можете использовать любой свободный шкафчик. Уходя из Клуба не оставляйте в шкафчиках и помещениях раздевалки Клуба спортивную форму и обувь. По окончанию времени работы Клуба запертые шкафчики освобождаются администрацией клуба, а оставленные вещи утилизируются.

Перед посещением финской сауны или турецкой парной, необходимо ознакомиться с правилами поведения на территории и правилами безопасности. Не пренебрегайте данными правилами, ведь посещение сауны или парной может принести вред здоровью, если Вы нарушите температурный и временной режим пребывания. Перед посещением сауны или парной примите душ с мочалкой и моющим средством. Воздержитесь от применения парфюмерии с резким запахом, также запрещается использование эфирных масел. Если Вы намереваетесь посетить сауну или парную вместе с ребенком, отведите его в туалет перед посещением.

* 1. Парковка (только для Клуба Кондратьевский 15)

На прилегающей к Клубу территории размещена парковка, оборудованная контрольно-пропускной системой: шлагбаумом и автоматической системой учета въезда/выезда транспортных средств.

Доступ на парковку предоставляется только Клиентам Клуба «Fitness Family» (Кондратьевский 15).

Для доступа на территорию парковки Клиент должен приложить к считывающему устройству свою клубную карту.

Время бесплатного нахождения транспортного средства на территории парковки составляет 3 (Три) часа. Каждый последующий час оплачивается в размере 100 (Сто) рублей за 1 час нахождения транспортного средства сверх предоставленного бесплатного лимита. Оплата производится на Ресепшен Клуба, с предъявлением Клиентом клубной карты. При наличии неоплаченной задолженности, последующий доступ транспортного средства Клиента Клуба на парковку приостанавливается.

Размещение транспортного средства на территории парковки не является заключением договора хранения. Администрация Клуба не несет ответственности за сохранность транспортных средств или иного имущества, размещенного на территории парковки, в том числе оставленного в транспортных средствах.

1. Ознакомительные визиты для друзей

Член Клуба имеет право пригласить друзей, коллег или родственников (не более трех визитов) для ознакомления с фитнес клубом и совместной тренировки. Гость обязуется выполнять правила поведения, установленные в фитнес клубе. Если гость изъявил желание воспользоваться платными услугами Фитнес Клуба, он может оплатить стоимость услуги через кассу или платежный терминал на рецепции фитнес клуба. Также он может воспользоваться этими услугами за счет Члена Клуба. Чтобы оформить ознакомительный визит, гость должен иметь при себе документ, удостоверяющий личность и пройти процедуру регистрации в отделе продаж Клуба, включающую в себя заполнение анкеты Гостя и фотографирование. Гостевой визит возможен для лиц старше 16 лет. Член Клуба, который оформил ознакомительный визит ребенку, не достигшему 18 лет, является ответственным за его поведение на территории фитнес клуба. Член Клуба за один визит может привести только 1 (одного) гостя. Первый ознакомительный визит - бесплатный, последующие - платные, согласно действующему Прейскуранту цен Клуба. Нахождение на территории фитнес клуба гостю разрешается только в сопровождении Члена Клуба. Покинуть фитнес клуб гость может также в сопровождении Члена Клуба. Клуб вправе отказать в предоставлении ознакомительного визита без объяснения причин.

1. Гардероб, шкафчики, сейфы

Верхнюю одежду необходимо сдавать в гардероб (кроме летнего периода). Шкафчики в раздевалке используются для хранения личных вещей. Ценные вещи Вы можете сдать в сейф. Также Вы можете воспользоваться услугой аренды шкафчика для хранения спортивной формы, оформление аренды происходит на рецепции фитнес клуба. Ввиду того, что количество шкафчиков, сейфовых ячеек и мест в гардеробе ограничено, в часы высокой посещаемости фитнес клуба Администрация клуба не гарантирует наличие свободных мест. Будьте внимательны - не оставляйте личные вещи и одежду без присмотра. По вопросам о забытых вещах Вы можете обратиться на рецепцию фитнес клуба, через 30 дней забытые вещи утилизируются, и претензии не принимаются. За вещи, утраченные по вине, в том числе третьих лиц, Администрация клуба ответственности не несет.

За утерю (порчу) имущества Клуба (номерка от гардероба, ключа от шкафчика или ключа от сейфа и др.) Член Клуба возмещает их стоимость в соответствии с действующими тарифами. Если Клиент при получении имущества Клуба не предъявил претензий, данное имущество считается выданным ему в исправном состоянии.

1. Часы работы Клуба

Клуб открыт ежедневно (кроме 1 января) в соответствии с установленными часами работы:

- будние дни - с 7:00 до 24:00 ч.;

- выходные и праздничные дни - с 9:00 до 22:00 ч.

Занятия в Клубе в бассейне необходимо завершить за 30 минут до окончания работы Клуба, в тренажерном зале и залах групповых программ за 20 минут до окончания работы Клуба и покинуть Клуб не позднее установленного времени окончания работы Клуба. При нарушении данного правила, время, проведенное в клубе, приравнивается к «повторному гостевому визиту» и оплачивается согласно действующим тарифам Клуба. Вход в Клуб за 45 минут до закрытия запрещается. В случае, если договор с ограничением по времени посещения, вход в клуб запрещается за 45 минут до наступления ограниченного картой времени посещения. Члены Клуба могут находиться в помещении Клуба в рамках временного диапазона, оговоренного в Договоре на приобретение Клубного Членства. Нахождение на территории Фитнес Клуба во время, не предусмотренное выбранным видом Клубного Членства, является нарушением условий Договора, приравнивается к «визиту не в свое время» и оплачивается отдельно, согласно действующему Прейскуранту цен. Также отдельно оплачивается и посещение зон фитнес клуба, не предусмотренных для посещения Вашей Клубной Картой.

Клуб может изменять часы работы в течение сезона. В случае технической или иной необходимости, а также обстоятельств, не зависящих от Администрации Клуба, временно закрывать помещения Клуба (отдельные тренировочные территории, аква-зоны и пр.) без выплаты Администрацией Клуба любого рода компенсаций. Вводить временное (на срок не более 20 (Двадцати) календарных дней в течение полугода по причине ремонта, технического обслуживания помещений/оборудования или на другой срок при наступлении обстоятельств, не зависящих от Администрации клуба) ограничение работы бань, саун, бассейнов, другого оборудования, что также не может являться основанием для требования выплаты Администрацией Клуба любого рода компенсаций.

Следите за информацией на стендах Клуба.

Полная информация о сети фитнес клубов «Fitness Family» - на сайте [www.fitness-family.ru](http://www.fitness-family.ru)

1. Ваши предложения

Мы работаем для Вас, нам очень важно Ваше мнение о работе Клуба, персонала. Пожалуйста, вносите Ваши предложения, рекомендации и замечания. Просим излагать Ваши пожелания в специальной форме на рецепции Клуба, либо присылать по электронной почте: fffitness@mail.ru

Просим Вас принимать участие в периодически проводимом анкетировании. Благодарим Вас за помощь!

Желаем Вам здоровья, бодрости и приятного отдыха в фитнес клубе «Fitness Family»!

**Член Клуба подтверждает, что Правила Клуба получил, с их содержанием ознакомлен и согласен.**

**Член Клуба (ФИО полностью) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**(подпись)**