*Утв. Приказом*

*от 17.02.2021 года*

*№ 4*

**Правила Клуба**

1. Во всех занятиях и мероприятиях член Клуба участвует на свой риск. Перед началом занятий в Клубе, в обязательном порядке, необходимо проконсультироваться со своим лечащим врачом, на предмет наличия или отсутствия медицинских противопоказаний. Рекомендуем Вам внимательно относиться к состоянию Вашего здоровья и незамедлительно сообщать персоналу Клуба о любых случаях ухудшения самочувствия во время пребывания в Клубе, а также о любых ограничениях к занятиям фитнесом.

2. Вход в Клуб осуществляется строго в рабочие часы Клуба и строго в соответствие с условиями времени посещения приобретенной фитнес-карты (дневное посещение, безлимитное и т.д.).

Вход осуществляется в средствах индивидуальной защиты (маска, перчатки). При входе в Клуб член Клуба обязан предъявить свою Клубную карту, зарегистрироваться у администратора на рецепции, пройти термометрию (при температуре свыше 37 Клиент в Клуб не допускается), обработать руки антисептическими средствами, надеть вторую обувь или бахилы. Ключи от шкафчика члену Клуба выдаются в обмен на Клубную карту. **Перемещение по Клубу разрешено в средствах индивидуальной защиты (маска, перчатки), за исключением тренировочного процесса.**

3. Для занятий в Клубе необходимо иметь предназначенную для этого сменную обувь и одежду. Смена обуви производится у гардероба. При работающем гардеробе (период работы гардероба зависит от времени года) уличную обувь необходимо сдавать в гардероб, предварительно упаковав ее в полиэтиленовый пакет. При закрытом гардеробе уличную обувь следует помещать в полиэтиленовый пакет и только потом убирать ее в шкафчик. В случае утери или порчи гардеробной бирки взимается штраф в размере 50 (пятьдесят) рублей.

4. **Вход в зону, где расположены бассейны (цокольный этаж), разрешен исключительно в сменной обуви.** Нарушение данного требования является грубым нарушением Правил Клуба. При несоблюдении членом Клуба данного требования, член Клуба обязан уплатить штраф в размере 200 (двести) рублей за каждый случай такого нарушения. **В случае не уплаты штрафа в течение 7 (семи) дней с момента обнаружения Клубом данного нарушения, члену Клуба не выдаются ключи от раздевалки, расположенной в зоне бассейнов (цокольный этаж) до полной оплаты суммы штрафа.**

5. Посещение занятий в зале групповых программ осуществляется строго по предварительной записи через сайт, мобильное приложение. Запись открывается за 24 часа до начала планируемой тренировки. Клиенты без предварительной записи на тренировку не допускаются

6. При занятиях в Клубе верхняя часть тела должна быть закрыта. В целях Вашей безопасности запрещается заниматься босиком, в носках, в пляжных или домашних тапочках, в обуви, где отсутствует четкая фиксация стоп и т.п., исключения составляют специальные классы (например: йога, пилатес и др.) Перед занятием не рекомендуется использовать парфюмерию с резким запахом. Одежда должна быть чистая и опрятная. Необходимо соблюдать общие нормы гигиены.

7. Члены Клуба должны вести себя в соответствии с правилами общественного порядка и не беспокоить других посетителей, в том числе, навязыванием каких-либо рекомендаций, рекламированием своей деятельности и пр., а также соблюдать чистоту на территории Клуба

8. Ведение любой коммерческой деятельности Членом Клуба на территории Клуба категорически запрещено, включая продажу товаров и услуг, **в том числе персонального тренинга;** распространение какой-либо рекламной продукции, спортивного питания, медицинских препаратов, консультирования в различных сферах. Члены клуба не имеют право проводить персональные тренировки для других Членов клуба на территории Клуба и с использованием его оборудования.

О выявленных случаях продажи товаров и услуг на территории клуба, администрация Клуба первоначально выносит Члену клуба предупреждение. При повторном нарушении Членом клуба настоящих Правил Клуб имеет право в течение срока действия договора в одностороннем порядке отказаться от исполнения условий договора **без финансовой компенсации** Члену клуба, а также взыскать убытки (в т.ч. упущенную выгоду) по цене аналогичных услуг, оказываемых Клубом (например, стоимости персонального тренинга) либо в размере претензий, предъявленных клиентом (Членом Клуба) или любыми третьими лицами, в связи с несанкционированной деятельностью на территории Клуба. Члены клуба могут тренироваться самостоятельно или пользоваться услугами инструкторов Фитнес клуба.

9. Курение в помещениях Клуба строго запрещено.

10. Инструктор имеет право не допускать члена Клуба на занятие, не соответствующее его уровню подготовленности. Опоздание на занятие более чем на 10 минут запрещено, т. к. опасно для вашего здоровья.

11. После окончания занятий члену Клуба необходимо вернуть спортивный инвентарь в специально отведенные места. Члены Клуба несут материальную ответственность за утерю или порчу используемого инвентаря. Также после завершения занятий и посещения Клуба члены Клуба обязаны освободить шкафчики в раздевалке. Дверцу освобожденного шкафчика следует оставлять открытой.

12. Уходя из Клуба, необходимо сдать ключ от шкафчика, за исключением случая заключения клиентом соглашения об аренде шкафчика, являющегося дополнительной услугой, и забрать Клубную карту. В случае утери или порчи ключа от шкафчика взимается штраф в размере 100 (сто) рублей.

Условия аренды шкафчика, порядок пользования и оплаты, а также действий администрации Клуба в случае нарушения сроков оплаты аренды и не освобождения клиентом шкафчика, изложены в Соглашении об аренде шкафчика.

13. Тренировочные зоны прекращают свою работу за 30 минут до закрытия Клуба, бассейн – за 60 минут до закрытия. Всем посетителям необходимо покинуть тренировочные зоны, пройти в душевые и раздевалки.

Члены Клуба и лица, их сопровождающие, должны покидать Клуб не позднее установленного времени закрытия и/или не позднее времени окончания посещения, указанного в условиях договора и приобретенной фитнес-карты. Клиенты с картами дневного посещения должны покинуть Клуб не позднее 16.00

14. Клуб имеет право изменять часы работы в течение сезона. Информация об изменениях вывешивается на доске объявлений в Клубе.

15. Членам Клуба строго запрещается посещать Клуб за 1 (один) час до окончания работы Клуба или времени дневного посещения. Клуб вправе не допускать члена Клуба к занятиям, пришедшего в Клуб за 1 (один) час до закрытия Клуба либо окончания времени дневного посещения.

16. Оказание услуг, предоставляемых Клубом детям до 16 лет, дополнительно регламентируется правилами Детского Клуба. Родители несут персональную ответственность за детей на территории Клуба. Дети до 16 лет допускаются в Клуб только в сопровождении родителей, имеющих клубную карту.

17. Нахождение детей до 16 лет в зоне тренажерного зала запрещено техникой безопасности, не допускается приводить с собой детей до 16 лет на занятия как в зал групповых программ, так и в тренажерный зал.

18. Клиент подвергает риску своего ребенка в случае его нахождения в тренажерном зале на территории клуба, тренажеры в тренажерном зале и кардио-зоне предназначены только для взрослых людей. Использование ребенком тренажеров может привести к травмам и увечьям.

19. За детей, находящихся на территории Клуба без присмотра родителей и сопровождающих лиц, администрация фитнес-клуба ответственности не несёт.

**20. ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ БАССЕЙНА:**

20.1. Для посещения бассейна необходимо предъявить медицинское заключение: справку от терапевта, справку от дерматолога.

20.2. Перед посещением бассейна обязательно необходимо принимать душ (без купального костюма) с мылом или гелем и мочалкой, смыть косметику и тщательно вымыться.

20.3. В душевых строго запрещается бриться, стричь ногти и волосы, скоблить пятки. В бассейнах, саунах и душевых запрещается сплевывать и справлять естественные нужды, пользоваться для этих целей туалетами.

20.4. К занятиям в бассейн несовершеннолетние лица, не достигшие возраста 18 лет, без сопровождения персонального тренера и родителя (уполномоченного лица) НЕ ДОПУСКАЮТСЯ.

20.5. **Работа бассейна может быть ограничена** в связи с проведением профилактических работ (до 3-х дней в месяц). При необходимости проведения работ по капитальному ремонту, работ для поддержания надлежащего состояния бассейна, бассейн полностью прекращает свою работу до полного окончания необходимых работ.

Информация о закрытии бассейна, связанного с проведением работ (исключение – профилактические работы) вывешивается на доске объявлений в Клубе за 7 (семь) дней до закрытия бассейна. Клуб в данном случае неиспользованные часы занятий в бассейне не компенсирует, но оставляет за членом Клуба право выбора использовать это время посещения групповых занятий или кардио - тренажерный залы.

**21. ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ ТРЕНАЖЕРНОГО ЗАЛА**:

21.1. При посещении тренажерного зала член Клуба обязан соблюдать правила техники безопасности, а также правила по безопасному эксплуатированию тренажеров, с которыми член Клуба обязан ознакомиться при подписании договора.

21.2. Любой из тренажеров может быть ограничен для пользования в любой момент (ремонт, профилактические работы).

21.3. Если Вы используете оборудование больше одного подхода, будьте внимательны к людям, которые хотели бы воспользоваться тем же оборудованием. Если Вы заметили, что кто-то ждет, когда Вы закончите Ваши упражнения, предложите заниматься вместе: делать подходы по очереди. Большинство ожидают от Вас того, что Вы позволите заниматься на оборудовании во время Вашего отдыха.

21.4. После работы со свободными весами, необходимо убрать блины со штанг, гантели поставить на гантельную стойку.

21.5. Если у Вас возник вопрос, как пользоваться тем или иным тренажером, или любой другой вопрос – обращайтесь к дежурному инструктору зала, он всегда Вам поможет.

21.6. К занятиям на силовых тренажерах (зону силового тренажерного зала) несовершеннолетние лица, не достигшие 16 лет, без сопровождения персонального тренера НЕ ДОПУСКАЮТСЯ.

21.7. Доступ в зону силового тренажерного зала детям, с 12 лет не достигшим 16 лет, разрешен только в сопровождении персонального тренера.

Доступ в залы групповых программ детям, с 12 лет не достигшим 16 лет, разрешен только в присутствии на занятии родителей/уполномоченных лиц. При этом родители/уполномоченное лицо обязаны обеспечить постоянный контроль над своими несовершеннолетними детьми. Родители несут персональную ответственность за соблюдение своими несовершеннолетними детьми техники безопасности, а также общих правил поведения в Клубе

**22. ПРАВИЛА ПОЛЬЗОВАНИЯ САУНОЙ:**

22.1. При пользовании сауной необходимо соблюдать правила техники безопасности. Допустимая температура в сауне не должна превышать 90 градусов. Использование сауны может быть ограничено для проведения технических, профилактических или санитарно-гигиенических мероприятий.

22.2.Перед каждым посещением сауны, в том числе после бассейна, следует принять душ. В сауну запрещено входить в мокрой одежде (купальниках, плавках и др.) и обуви (сланцах), допускающих стекание жидкости и образование влажных разводов на поверхностях, в целях предотвращения подскальзывания и падения по неосторожности.

22.3. В сауну запрещено входить с пластиковыми стаканчиками. Запрещается использовать скрабы, ароматические масла, гели и другие косметические средства. Запрещается сушить одежду, полотенца, оставлять после себя какие-либо вещи, предметы, поливать (разбрызгивать) на каменку любые жидкости (вода, ароматические масла, гели и т.п.).

22.4. САУНА ЗАКРЫВАЕТСЯ ЗА 30 МИНУТ ДО ЗАКРЫТИЯ КЛУБА.

23. Посещение всех фитнес-зон Клуба может регламентироваться дополнительными правилами, исполнение которых является обязательным. Ознакомление (информирование) членов Клуба с указанными правилами осуществляется путем размещения их на информационном стенде Клуба или непосредственно у каждой фитнес-зоны.

24. Обслуживание клиентов Клуба осуществляют высококвалифицированные сотрудники, а также лица, обладающие соответствующей подготовкой и опытом практической работы в области фитнеса, с которыми заключены соответствующие договоры

25. Размещение любых рекламных материалов, проведение любых рекламных акций на территории Клуба, без письменного разрешения администрации Клуба, запрещается

26. Для гарантированного пользования услугами Клуба рекомендуем Вам осуществлять предварительную запись на рецепции. **В случае неявки по предварительной записи на занятия в бассейн 2 (два) раза и более, Клуб оставляет за собой право отказать в последующей записи.**

27. В случае не пользования услугами Клуба в период действия клубной карты, срок действия клубной карты не продляется

28. Во время проведения Клубных мероприятий территория, предназначенная для занятий, может быть ограничена для занятий либо закрыта вообще.

29. **Ваше первое посещение**. При первом посещении Клуба настоятельно рекомендуем Вам:

-обратиться к фитнес-консультантам для ознакомления с фитнес-программами Клуба, с расписанием групповых занятий, дополнительными услугами;

- получить рекомендации по составлению индивидуального тренировочного расписания;

- записаться на первичную консультацию специалиста функциональной диагностики;

30. **Подарочная персональная тренировка.**

**При первом посещении Клуба член Клуба рекомендуем пройти подарочную персональную тренировку.**

Подарочная персональная тренировка в тренажерном зале – это не только беседа с профессионалом, на ней Вы познакомитесь с оборудованием, основными правилами пользования тренажерами, получите рекомендации по занятиям.

31**. Член Клуба осознает, что в случае не прохождения подарочной персональной тренировки, возможно возникновение негативных последствий для его здоровья, связанных с не правильной эксплуатацией силового и кардио-оборудования.**

32. При наступлении беременности член Клуба обязан поставить в известность администрацию Клуба и предоставить справку из женской консультации о сроке беременности, а также с обязательной отметкой врача о дальнейшей возможности посещения Клуба. Скрывая факт беременности от администрации Клуба и продолжая заниматься в Клубе, член Клуба снимает тем самым ответственность с сотрудников Клуба за тренировочный процесс.

33. Клуб не несет ответственности за вред, связанный с ухудшением здоровья, если состояние здоровья члена Клуба ухудшилось в результате острого заболевания, обострения травмы или хронического заболевания.

34. Клуб не несет ответственность за технические неудобства, вызванные проведением городскими или муниципальными властями профилактических, ремонтно-строительных работ.

35. Клуб не несет ответственность за вред здоровью и/или имуществу члену Клуба, причиненный действиями третьих лиц и/или действиями самого члена Клуба.

36. Клуб не несет ответственность за возможное ухудшение состояния здоровья члена Клуба, возникшее в процессе посещения Клуба.

37. Клуб не несет ответственности за личные вещи, оставленные в шкафчиках, раздевалках и помещениях для занятий, за ценные вещи и деньги, оставленные в карманах одежды, сданной в гардероб.

38. Все риски причинения вреда здоровью в процессе самостоятельных занятий в Клубе член Клуба принимает на себя.

39. Ответственность за последствия, возникшие вследствие незнания или несоблюдения настоящих Правил, несет сам посетитель, за детей до 18 лет несут ответственность родители (либо лица их заменяющие), сопровождающие представители школ (детских садов).

40. Клуб несет ответственность перед Клиентом-потребителем только за услуги, включенные в стоимость клубной карты и/или дополнительные услуги, оплаченные клиентом исключительно в кассу клуба. За все иные персональные и самостоятельные договоренности между клиентом и третьими лицами на территории клуба и в обход него, в том числе  оплаты клиентом на свой страх и риск услуг напрямую третьим лицам, минуя кассу клуба (в целях экономии либо иных целях) ответственность за оказание данных услуг и их качество  несут такие лица самостоятельно, независимо от того, являются они действующими или бывшими сотрудниками клуба, сторонними тренерами, либо аналогично членами-посетителями клуба - о чем клиент уведомлен и этот риск понимает и принимает