

Правила пользования ТЗ для клиентов и гостей

1. До начала посещения тренировок Клуб рекомендует пройти медицинское обследование, так как каждый член или гость Клуба несет персональную ответственность за свое здоровье.
2. Во избежание травм настоятельно рекомендуется проконсультироваться со специалистом и посещать тренировки, соответствующие индивидуальному уровню подготовленности и состоянию здоровья.
3. Клуб не несет ответственности за ухудшение здоровья в результате острого заболевания, обострения травмы или хронического заболевания.
4. Для занятий в тренажерном зале необходимо использовать спортивную форму и обувь, соответствующую формату тренировки.
5. В тренажерном зале строго запрещается:
 - находиться на территории тренажерного зала в верхней одежде и уличной обуви;
 - заниматься с голым торсом, открытой обуви, в халаты, в состоянии наркотического или алкогольного опьянения; - бросать гантели, штанги и другое спортивное оборудование на пол;
 - оставлять диски с одной стороны на штанге, жиме ног, машине Смита после выполнения подхода; использовать парфюмерию с резким запахом;
 - оставлять на территории зала личные вещи (сумки, форму и др.);
 - присутствие в зале без инструктора детей младше 16 лет;
 - вести профессиональную видео или фотосъемку без специальной договоренности с Администрацией Клуба;
 - совершать действия, которые могут помешать тренировкам остальных членов Клуба либо будут угрожать их жизни, здоровью или имуществу;
 - перемещать спортивное оборудование, используемое в тренажерном зале, в другие помещения Клуба без соответствующего разрешения инструктора или Администрации Клуба.
6. При работе со свободными весами рекомендуется использовать страховочное оборудование (пояс, лямки). При необходимости обращайтесь к дежурному инструктору тренажерного зала.
7. Клуб не несет ответственности, если причиной нанесения вреда здоровью стало грубое нарушение правил пользования оборудованием.
8. Членам Клуба за отдельную плату предлагаются дополнительные услуги: персональные тренировки. Для их использования необходимо согласовать время с инструктором и произвести оплату.
9. Персональные тренировки проводятся по предварительной записи.
10. Вы можете отменить или перенести забронированную услугу не менее чем за 3 часа до назначенного времени. В этом случае внесенная сумма остается на Вашем клубном счете. При несвоевременной отмене услуга считается оказанной, и оплата за нее не возвращается.
11. Отмена персональной тренировки может состояться только в случае физического недомогания в течение 10 минут с момента ее начала. Данная персональная тренировка сохраняется. При отмене персональной тренировки по другой причине или после 10 минут с момента ее начала данная услуга считается оказанной.

12. Члены Клуба могут пользоваться только услугами инструкторов Клуба. Проведение персональных тренировок Членами Клуба не разрешается.

13. Посещение тренажерного зала детьми до 16 лет разрешается в случае персональной или групповой тренировки, при наличии письменного согласия родителей. Администрация Клуба оставляет за собой право введения новых правил посещения тренажерного зала или изменения уже существующих.

ОПТИМАЛЬНАЯ ТЕМПЕРАТУРА 19-21