

## ПРАВИЛА КЛУБА

Общее приложение к договору № \_\_\_\_\_ от « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2018 года

Клиент, \_\_\_\_\_

**Содержание приложения восемь страниц.**

**Уважаемый Клиент! Данный документ является неотъемлемой частью Вашего Членского Контракта, своей подписью Вы подтверждаете готовность их исполнять.**

## Правила клуба

Поздравляем! Вы стали Клиентом Клуба «FIT-ОСТРОВ Люберцы» - Вы сделали первый шаг к здоровому образу жизни! В Клубе «FIT-ОСТРОВ Люберцы» установлены Клубные правила, обязательные для всех Клиентов Клуба. Цель Клубных правил – создание более безопасных и более комфортных условий для тренировок. Если кто-либо из Клиентов Клуба нарушает Клубные правила, администрация может попросить данного Клиента Клуба воздержаться от нарушения и/или попросить удалиться из Клуба. При постоянном нарушении Клиентом Клубных правил, Клуб «FIT-ОСТРОВ Люберцы» оставляет за собой право досрочного расторжения Контракта.

### Оформление Членства

Членство в Клубе оформляется путем заключения контракта о возможности посещения Клиентом фитнес клуба за соответствующую стоимость.

Оплата Членства производится в кассе Клуба в рублях. Форма оплаты: наличный или безналичный расчет (кредитные карты, банковский перевод). Возможна покупка членства в рассрочку путем предоплаты 50% от стоимости Членства и доплатой оставшейся суммы до конца текущего месяца, в котором была внесена предоплата. Если доплата не вносится с указанные сроки, допуск Клиента в клуб прекращается до внесения доплаты, при этом срок просрочки платежа учитывается за срок действия Членства. Исключением являются клубные карты по сниженной стоимости в дни акций, данные клубные карты приобретаются посредством единовременной стопроцентной оплаты. Оплата за дополнительные услуги (услуги, не включенные в Членство) может быть произведена только в кассе Клуба. При выявленном факте оплаты наличными дополнительными услугами не через кассу, контракт членства прекращается досрочно без возврата денежных средств.

### Клубная Карта

После приобретения Членства (оформление, оплата) Клиенту клуба выдается Клубная Карта «FIT-ОСТРОВ Люберцы», которая является пропуском в «FIT-ОСТРОВ Люберцы». Для оформления Членской карты необходимо сфотографироваться на рецепции Клуба при первом посещении. Член Клуба не имеет право передавать свою Клубную Карточку другому лицу. В случае если это произошло, руководство Клуба имеет право аннулировать контракт. Членская Карта является собственностью «FIT-ОСТРОВ Люберцы». В случае утери Членской карты по Вашему письменному заявлению и предоставлению договора в отдел продаж Клуба для Вас будет изготовлена новая Членская карта. За утерю Членской карты взимается плата по установленным тарифам (одна тысяча рублей). Если оригинал договора утерян, клиент оплачивает стоимость услуг по восстановлению договора согласно прейскуранту (восстановление договора - одна тысяча рублей). Гость Клуба, не имеющий Клубной карты, обязан предъявить документы, удостоверяющие личность, и оплатить гостевой визит, согласно прейскуранту. Посетить Клуб по гостевому визиту можно только в сопровождении Члена Клуба, пригласившего конкретного Гостя. При этом Член Клуба принимает на себя ответственность перед Клубом за несоблюдение правил посещения, неоплаченные чеки своих Гостей, а также неправильное обращение и, как следствие, порчу оборудования и иного имущества Клуба.

Член Клуба посещает Клуб в строго регламентированное видом карты время, в случае задержки в клубе более 15 минут Клиент оплачивает 50% от стоимости гостевого визита (согласно прейскуранту).

При утере Клубной карты сотрудниками рецепции, Клиент клуба обязан написать заявление с просьбой о восстановлении Карты. Карта изготавливается для Клиента в течение 10 рабочих дней, в течение данного срока Клиент осуществляет проход в Клуб при предъявлении оригинала Клубного Контракта и документа, удостоверяющего личность. После изготовления Клубной карты, Клиент обязан сдать оригинал Клубного Контракта в Отдел Продаж Клуба, и взамен получить новый Клубный Контракт и Клубную Карточку. В случае не предоставления Клубного Контракта, Клиент Клуба обязан восстановить его за свой счет, согласно прейскуранту (две тысячи рублей).

### Персональные Данные

Для надлежащего исполнения договора при его заключении Член Клуба обязан предоставить о себе следующую информацию: паспортные данные, адрес проживания, контактные телефоны, e-mail – адрес. Подписывая данное Приложение, Член Клуба подтверждает свое согласие об информировании его Исполнителем (Клубом) о состоянии Клубной карты Клиента, о проходящих мероприятиях, в том числе через мобильную и Интернет-связь. В случае изменения данных, предоставленных при заключении договора, Член Клуба обязан оповестить об этом Администрацию. В противном случае Клуб снимает с себя ответственность за

не предоставление информации. Подписывая данное Приложение, Клиент дает Исполнителю (Клубу) согласие на обработку персональных данных (фамилия, имя, отчество, адрес регистрации и места жительства, паспортные данные, телефон) физических лиц, на которых оформлены Клубные карты.

### **Аренда шкафа**

Покидая Клуб, Член Клуба обязан сдать всё имущество, выданное во временное пользование Клубом, освободить шкаф, сдать ключ на рецепцию и получить свою индивидуальную клубную карту. Для длительного хранения вещей в Клубе можно арендовать шкаф для личного пользования (согласно прейскуранту) сроком от 1 месяца до окончания Членства. Шкаф арендуется одним лицом. По истечении срока аренды шкафа и неоплаты аренды следующего месяца в течение 2-х рабочих дней, Член Клуба обязан немедленно забрать из шкафа свои личные вещи. В противном случае вещи клиента изымаются, о чем составляется акт, передаются на ответственное хранение Старшему администратору, хранятся в течение 1 месяца, затем утилизируются, о чем составляется акт. Клуб не принимает по описи хранящееся в шкафу имущество и не несет ответственности за его сохранность. Все найденные на территории клуба вещи регистрируются старшим администратором в «Журнале учета забытых и оставленных вещей» и хранятся в течение одного месяца, затем утилизируются, о чем составляется акт.

### **Переоформление (переуступка) Членства**

Член Клуба имеет право единожды переуступить свое Членство другому лицу. За переоформление и переуступку Членства взимается плата по установленным тарифам. Переоформленное (переуступленное) Членство в последующем не может быть переоформлено (переуступлено) другому лицу. При переоформлении Членство теряет все включенные в него опции (заморозка, дополнительные бонусы, бонусные дни и др.). Переоформленное Членство невозможно переоформить повторно, а также вернуть за него денежные средства. Переоформление Членства возможно только при сдаче в отдел продаж оригинала Договора и Клубной карты переуступаемого контракта, а также заявления от держателя Карты с его личной подписью, в противном случае Членство переоформлено быть не может. Подарочное Членство или Членство, выписанное по бартерному соглашению, не имеет опции «заморозка» и переоформлено быть не может.

Переоформление Корпоративного Членства осуществляется на основании письма от компании, с которой заключен Корпоративный Контракт. В данном письме компания обращается с просьбой переоформить сотрудника, с указанием Фамилии, Имени и Отчества сотрудника, а также лица, на которого будет переоформлен данный договор.

### **Приостановление Членства (заморозка)**

Член Клуба по письменному заявлению может временно приостановить Членство в Клубе (если данная опция предусмотрена контрактом) в порядке и на сроки, согласованные с Администрацией Клуба. Минимальное количество дней заморозки не менее 7 дней. Если на остатке по клубной карте количество неиспользованных дней «заморозки» менее 7, воспользоваться ими невозможно. Член клуба сам отслеживает остаток неиспользованных дней по заморозке.

### **Ваше пребывание в Клубе**

Клуб «FIT-ОСТРОВ Люберцы» не является медицинским учреждением и не осуществляет оказание услуг по медицинскому обеспечению Членов Клуба. Разрабатывая индивидуальные программы занятий для Членов Клуба,

Клуб «FIT-ОСТРОВ Люберцы» руководствуется тем, что Член Клуба не имеет противопоказаний для занятий физической культурой. Вы несете персональную ответственность за свое здоровье.

### **Допуск в Клуб**

При посещении Клуба Член Клуба обязан предъявить свою Членскую карту и отметить на рецепции Клуба. В случае если Клиент забыл карту, он может единожды посетить Клуб, предоставив удостоверение личности и договор, при повторном посещении Клуба без карты, Клиент обязан оформить дубликат Членской карты в отделе продаж (согласно тарифам). В случае если Членская карта еще не изготовлена, предъявите договор о приобретении Членства и паспорт. В случае возникновения финансовой или иной задолженности Члена Клуба, Клуб вправе ограничить допуск до момента полного погашения задолженности.

### **Правила расторжения Членства**

Клуб в праве в одностороннем порядке прекратить предоставление услуг Клиенту. В этом случае Клуб уведомляет Клиента о намерениях и обязуется в течение 10 (десяти) рабочих дней с момента уведомления вернуть Клиенту полученную от него стоимость за вычетом стоимости фактически использованных услуг Членства, а также всех расходов, которые понес Клуб на момент расторжения контракта. При этом за стоимость одного дня использованного Клиентом членства любой длительности принимается стоимость одного дня из наиболее краткосрочного членства по прейскуранту (1 (один) месяц). Стоимость одного месяца по прейскуранту составляет 9900 (девять тысяч девятьсот) рублей.

Если Клиент по каким-либо причинам решит расторгнуть контракт до истечения срока действия, он обязан в письменной форме уведомить Клуб. В этом случае Клуб обязуется в течение 10 (десяти) рабочих дней со дня получения уведомления от Клиента вернуть Клиенту полученную от него стоимость комплекса услуг за вычетом стоимости фактически использованных услуг членства, а также всех расходов, которые понес Клуб на момент расторжения контракта. При этом за стоимость одного дня использованного Клиентом членства любой длительности принимается стоимость одного дня из наиболее краткосрочного членства по прейскуранту (1 (один) месяц). Стоимость одного месяца по прейскуранту составляет 9900 (девять тысяч девятьсот) рублей. Для контрактов с количеством Клиентов более одного, стоимость членства определена исходя из количества Клиентов по контракту. В случае расторжения контракта одним из Клиентов (и Клиенту будут возвращены денежные средства в соответствии с правилами) остальные Клиенты по такому контракту должны будут переоформить членство и доплатить до полной стоимости нового членства.

В расчет денежных средств, подлежащих возврату при досрочном расторжении, в срок фактически предоставленных Клиенту услуг (использованное членство) включается срок приостановления членства (заморозки членства).

В случае досрочного расторжения договора по заявлению Клиента и предоставлении оригинала договора и клубной карты, денежные средства, уплаченные Клиентом по данному договору, подлежат возврату за вычетом затрат Исполнителя. Денежные средства за бонусные месяцы, а также дни, выполненные посредством переноса с другого контракта, возврату не подлежат.

### **Контакты для коммуникации**

При возникновении конфликтных ситуаций в Клубе Члены Клуба вправе обратиться к администрации Клуба с письменным заявлением. Бланк заявления заполняется с сотрудником Клуба и заполняется в соответствии с требованиями (Ф.И.О. Члена Клуба, № Клубной Карты, дата заполнения, № контактного телефона). Администрация Клуба обязуется рассмотреть заявление и проинформировать Члена Клуба о принятом решении в течение 10 рабочих дней с момента поступления заявления.

### **Этикет в Клубе**

Посещая клуб, не оставляйте личные вещи и одежду без присмотра. Используйте на время занятий шкафы в раздевалках (категорически запрещается оставлять в раздевалках вещи на хранение, в случае нарушения – взимается штраф согласно прейскуранту). Для хранения ценностей предусмотрены сейфы. За утерянные или оставленные без присмотра вещи администрация ответственности не несет.

Ключи от шкафа и полотенца выдаются в обмен на клубную карту. В случае утери членской карты, ключа, номерка от гардероба, полотенца взимается штраф, согласно прейскуранту. Размер материальной компенсации за порчу иного имущества Клуба устанавливается комиссией по каждому случаю отдельно в зависимости от причиненного ущерба. При входе в Клуб следует переобувать грязную уличную обувь (когда это необходимо по погодным условиям) в специальных местах (у гардероба) или надевать бахилы.

### На территории Клуба запрещается:

курить, находиться в Клубе в нетрезвом состоянии, употреблять спиртные напитки, наркотики и неразрешенные медикаменты, носить с собой и хранить любой вид оружия, приносить пищу в тренировочную зону, бассейн и раздевалки, принимать пищу клуба, пользоваться музыкальной и другой аппаратурой Клуба, входить на территорию, предназначенную для служебного пользования.

Члены Клуба обязаны соблюдать и поддерживать общественный порядок и общепринятые нормы поведения, вести себя уважительно по отношению к другим посетителям, обслуживающему персоналу, не допускать действий, создающих опасность для окружающих. Запрещено беспокоить других посетителей Клуба, нарушать чистоту и порядок, использовать в своей речи нецензурные выражения.

Если вольные или невольные действия Члена Клуба создают угрозу для его собственной жизни и/или здоровья, а также для здоровья и/или жизни окружающих или противоречат общепринятым нормам морали и этики, сотрудники службы внутреннего контроля Клуба вправе применить меры к указанным лицам в виде отстранения от тренировок (пребывания в Клубе), вывода за пределы Клуба или вызова сотрудников правоохранительных органов. Клуб имеет право расторгнуть договор в одностороннем порядке с Членом клуба, чьи действия противоречат нормам морали и этики (хамство по отношению к клиентам и сотрудникам клуба, грубое, некорректное обращение с клиентами и сотрудниками клуба и т.д.).

### Форма для занятий

Для тренировок в Клубе необходимо иметь предназначенную для этого обувь и одежду, верхняя часть тела должна быть закрыта. Запрещается тренироваться босиком, в сланцах, в любой открытой обуви, исключение составляют специальные классы (например, йога).

### Ответственность Клуба

Клуб не несет ответственности за технические неудобства, связанные с проведением сезонных профилактических и ремонтно-строительных работ. 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. Клуб не несет ответственности, если такой вред причинен в результате противоправных действий третьих лиц, и /или если причиной нанесения вреда здоровью стало грубое нарушение правил пользования тренажерами или другим оборудованием Клуба, при нарушении Правил Клуба администрация оставляет за собой право пересмотреть срок действия Вашего контракта и (или) аннулировать его. Клуб не несет ответственности за ключи, мобильные телефоны и другие ценные вещи, оставленные без присмотра. Для хранения ценностей на рецепции Клуба предусмотрены специальные депозитные ячейки (бесплатно).

### Клуб оставляет за собой право:

**Самостоятельно определять, изменять обязательные Правила поведения в помещениях Клуба, условия предоставления Клубной карты и стоимость услуг предоставляемых за дополнительную плату. Требовать от Клиента соблюдение Правил поведения, установленных на территории Клуба. Изменять часы работы Клуба и расписание занятий, о чем заблаговременно информировать Клиентов.**

**Временно прекратить полностью или частично предоставление услуг, о чем информировать Клиента, который не вправе требовать выплаты за это компенсации при следующих условиях:**

- при проведении профилактических мероприятий по поддержанию оборудования и помещений в надлежащем состоянии на срок не более 30-ти суток и не чаще 2-х раз в год.
- при проведении плановых и внеплановых работ городскими техническими службами (без ограничения по времени).
- изменять цену Клубной карты в случае продления Клиентами срока пользования услугами Клуба.

### **Групповые занятия**

Групповые занятия проводятся по расписанию, в летний период расписание сокращается. Администрация Клуба имеет право вносить корректировки в текущее расписание и осуществлять замену заявленного инструктора. Опоздавшие на занятия не допускаются. Клиент не имеет права самостоятельно пользоваться зонами для групповых занятий, используя спортивное и

музыкальное оборудование клуба. Во время проведения клубных мероприятий зона, предназначенная для тренировок, может быть ограничена.

### **Финская сауна, Турецкий Хамам, Инфракрасная сауна**

После каждого посещения бань и саун в обязательном порядке необходимо принимать душ. Члены Клуба обязаны соблюдать правила личной гигиены. При посещении душевых, турецкой бани, сауны ЗАПРЕЩАЕТСЯ пользоваться парфюмерными ароматами, масками, маслами, мёдом, скрабом (кофе), краской для волос.

Во избежание причинения неудобств Членам Клуба, посещающих душевые, а также предупреждения засоров канализационных сетей пользоваться бритвенными принадлежностями в душевых кабинках ЗАПРЕЩЕНО.

При пользовании просим соблюдать правила Техники Безопасности (Приложение №2). Использование саун может быть ограничено (технические перерывы для проведения необходимых технических, профилактических работ).

### **Бассейн**

Перед посещением бассейна Вам необходимо принять душ и надеть плавательную шапочку (исключением является полное отсутствие волос на голове). Находясь на территории бассейна, Вам необходимо соблюдать правила Техники Безопасности (Приложение №2). Использование бассейна может быть ограничено (технические перерывы для проведения необходимых технических, профилактических работ). Дети могут посещать бассейн без сопровождения родителей с 14 лет. Сопровождение детей на территорию бассейна возможно только Членами Клуба. Категорически запрещено находиться на территории бассейна в верхней одежде и уличной обуви. Ребенок без сопровождения может находиться в бассейне только на занятии с инструктором или персональным тренером.

### **Инвентарь Клуба**

Инвентарь клуба в аква-зоне предназначен для проведения групповых занятий и персональных тренировок. Брать инвентарь в личное пользование запрещено.

Не разрешается самостоятельно включать и выключать звуковую, теле-, видеотехнику, компьютерную технику Клуба, использовать розетки для подключения электронных устройств, регулировать любое инженерно-техническое оборудование.

### **Полотенца**

Полотенце является дополнительной услугой, не входящей в стоимость клубного членства.

Полотенца выдаются в специально отведенных местах в порядке, установленном в Клубе. Перед выходом из Клуба использованное полотенце следует сдавать в специально отведенные места. Второе полотенце Вы можете взять в аренду на рецепции Клуба. При утере взимается штраф, согласно прейскуранту.

### **Услуги Центра СПА и Салона красоты «Angel»**

Клиенту рекомендуется приходить за 15 минут до начала процедуры, чтобы переодеться и подготовиться. В случае опоздания на процедуру, время процедуры сокращается ровно на время опоздания.

### **Вводная персональная тренировка, включенная в стоимость Членства**

Член Клуба обязан пройти вводные инструктажи. В противном случае Администрация клуба оставляет за собой право заблокировать членство. При этом денежная компенсация не выплачивается.

Инструктор ознакомит Вас с тренажерным залом, с оборудованием, основными правилами пользования тренажерами и техникой безопасности при работе на них. Программа тренировок после вводной персональной тренировки НЕ составляется. Перед прохождением услуги Клиент обязан зарегистрировать ее на рецепции Клуба.

### **Персональная тренировка (дополнительная услуга, оплачивается отдельно)**

Стоимость персональной тренировки, иных дополнительных услуг, а также их содержание и длительность может быть изменена по усмотрению администрации Клуба. Перед началом персональной тренировки Вы обязаны оплатить и зарегистрировать ее на рецепции клуба. Предоставление услуг в долг не предусмотрено. Члены Клуба могут пользоваться только услугами инструкторов Клуба. Проведение персональных тренировок другими членами Клуба является грубым нарушением и решается путем расторжения договора. Администрация клуба оставляет за собой право в течение срока действия настоящего договора изменять стоимость дополнительных услуг, менять тренерский состав. Приобретенные блоки персональных тренировок имеют ограниченный срок действия со дня покупки: 5 тренировок (процедур) – 30 дней, 10 тренировок (процедур) – 45 дней, 20 тренировок (процедур) – 120 дней, 5 сплит-тренировок – 35 дней, 10 сплит-тренировок – 70 дней.

Перенос или отмена бронированной дополнительной услуги осуществляется не менее, чем за 12 часов по телефону рецепции: 8 (495) 374-77-28. Информация регистрируется администратором рецепции с 7.00 до 22.45. Непосещение заранее бронированной услуги без предварительного предупреждения дает право Администрации отказать в дальнейшем в записи на услуги или списать услугу с блока. Приобретенные, но не использованные до окончания срока действия договора услуги считаются утраченными. Клиент, который приобрел персональное занятие, должен подтвердить своей подписью на чеке факт проведения тренировки.

## **Детское членство Клуба «FIT-ОСТРОВ Люберцы»**

В Клубе работает детская игровая комната. При наличии карты у родителей, разрешается один раз в день оставлять своего ребенка в возрасте от трех лет в детской игровой на один час тридцать минут. Родитель должен находиться в клубе все время нахождения ребенка в детской комнате, время с нескольких взрослых карт не суммируется на одного ребенка и не должно превышать более одного часа тридцати минут. Дополнительное время оплачивается отдельно, согласно прейскуранту. Оплата производится почасовая (любое количество минут от 1 до 60 приравнивается к оплате за один час). Бассейн, сауны и занятия фитнесом дети могут посещать только при наличии клубного членства. Дети старше 5 лет обязаны переодеваться в раздевалках, согласно полу ребенка. В нижней женской раздевалке установлены специально отведенные места, огороженные занавесками для переодевания мальчиков.

## **Не разрешается самостоятельное посещение тренажерного зала детьми младше 16 лет**

Тренажерный зал – зона повышенной опасности, особенно для детей. Детям от 14 до 16 лет разрешается посещать тренажерный зал только в сопровождении инструктора при проведении персональной тренировки.

## **Фото, видео съемка**

На территории Клуба запрещается проводить фото и видео съемку без предварительного согласования с руководством Клуба. В целях обеспечения безопасности клиентов и сохранности имущества в Клубе ведется видеонаблюдение.

- **Порядок использования денежных средств на лицевом счете**
- Член Клуба на основании письменного заявления может определить ограниченный круг лиц - Членов Клуба (членов семьи, прямых родственников) для совместного использования лицевого счета.
- Член Клуба, имеющий золотую депозитную карту, вправе пополнять лицевой счет на сумму не менее 30000 рублей либо приобретать услуги через кассу Клуба без скидки, предусмотренной условиями Депозитной Клубной Карты.
- Оплаченные с лицевого счета, но не использованные в установленные сроки дополнительные услуги не возвращаются, т.е. услуга считается оказанной.
- Лицевой счет должен быть использован в период действия Договора.
- В случае пролонгации Договора на тех же условиях, неиспользованная часть лицевого счета переводится на новый лицевой счет Члена Клуба с сохранением скидки, предусмотренной старым Договором, дополнительно к сумме, предусмотренной новым Договором.
- В случае пролонгации Договора на отличных условиях неиспользованная часть депозита переводится на новый лицевой счет Члена Клуба с сохранением скидки, предусмотренной старым Договором. В этом случае оставшаяся часть депозита должна быть использована в течение 3-х месяцев.

## **Правила техники безопасности**

**Тренажерный зал - является зоной повышенной опасности. При неправильном использовании кардио тренажеров, силовых тренажеров, оборудования зоны свободных весов (штанги, гантели) Вы можете нанести серьезный вред своему здоровью.**

- ✓ Перед началом тренировочного процесса рекомендуется прохождение вводной персональной тренировки. На каждом тренажере висит инструкция. Ознакомьтесь и соблюдайте в процессе тренировки.
- ✓ Держите голову, руки, ноги, волосы вдали от движущихся частей тренажера.
- ✓ Не пользуйтесь неисправным тренажером. Сообщите о неисправности сотруднику фитнес центра.
- ✓ Не пытайтесь самостоятельно отрегулировать поврежденный тренажер.
- ✓ Используйте тренажер только по назначению. Не пытайтесь приспособить тренажер для выполнения других упражнений.
- ✓ Не используйте тренажеры для игр или баловства (беговые дорожки, эллипсы, силовые тренажеры)
  - ✓ Убедитесь, что вес установлен правильно.
  - ✓ Упражнения с большими весами выполняйте с инструктором или партнером.
  - ✓ Не снимайте вес полностью с одной стороны штанги.
  - ✓ Убедитесь, что замки штанги (сборной гантели) закрыты и закручены.
- ✓ Убедитесь, что Вы взяли одинаковый вес гантелей.
- ✓ Выполняя упражнение, убедитесь, что Вы никому не мешаете, и Вам никто не мешает.
- ✓ Не допускайте занятий на полный или пустой желудок, а также, если Вы чувствуете недомогание или имеются раны и травмы.
- ✓ Выбирайте нагрузку адекватно Вашему уровню подготовки.
- ✓ Рекомендуется иметь при себе полотенце, Вы обязаны при необходимости вытирать тренажер после его использования (в зале имеются дезинфицирующее средство и одноразовые салфетки).
- ✓ После окончания тренировки необходимо вернуть спортивный инвентарь в специально отведенные места. Вы несете материальную ответственность за утерю или порчу используемого оборудования и инвентаря.
- ✓ Рекомендуется снять с себя предметы, представляющие опасность при занятиях в тренажерном зале (часы, серьги и т.п.), убрать из карманов колющиеся и другие посторонние предметы.
- ✓ С отягощениями, штангами, гантелями следует обращаться предельно аккуратно. Все упражнения должны выполняться плавно, без рывков.

- ✓ Запрещается брать блины, гантели, грифы штанги влажными руками. Это может привести к выскальзыванию отягощения из рук и его падению.
- ✓ Не допускается перегрузка тренажерных устройств сверх нормы дополнительным навешиванием грузов, возможен обрыв тросов.
- ✓ Не заходите в рабочую зону других занимающихся. Запрещается бегать, прыгать, либо отвлекать внимание других Клиентов иными способами.
- ✓ При выполнении базовых упражнений (становая тяга, приседания и т.д.) необходимо пользоваться атлетическим поясом.  
- После выполнения упражнений Клиент обязан убрать используемое им спортивное оборудование (блины, гантели, штанги, инвентарь и т.д.) на специально отведенные места.
- ✓ Запрещается прикасаться к движущимся частям блочных устройств.
- ✓ Упражнения со свободными весами необходимо выполнять на расстоянии не менее 0,5 метров от стекла и зеркал.
- ✓ Запрещается ставить на тренажеры бутылки с водой.
- ✓ Необходимо следить, чтобы длинные и свободные детали одежды, шнурки, полотенца не попадали на движущиеся части тренажеров.
- ✓ В начале тренировки на беговой дорожке необходимо становиться на подставки по краям движущей ленты, установить минимальную скорость и начинать тренировку после того, как лента пришла в движение. Нельзя сходить с тренажера до полной остановки ленты.
- ✓ Прием и хранение пищи в зонах, предназначенных для тренировок, запрещен.

#### **Клиентам запрещено:**

- ✓ Резервировать тренажеры, свободные веса, лавки. Выполнять упражнения следует по очереди.
- ✓ Тренироваться с голым торсом, в верхней одежде, уличной обуви, в шлепанцах, босиком, в носках.
- ✓ Заходить в тренажерный зал в купальных костюмах.
- ✓ Бросать оборудование (гантели, штанги, блины) на пол, что ведет к уменьшению срока использования оборудования, износу пола, повышенному шуму.
- ✓ Приводить детей до 16 лет в тренажерный зал;
- ✓ Передвигать тренажеры с мест, выносить штанги и гантели из зоны свободных весов.

#### **Вводная персональная тренировка:**

Тренер ознакомит Вас с тренажерным залом, с оборудованием, основными правилами пользования тренажерами и техникой безопасности при работе на них. Программа тренировок после вводной персональной тренировки НЕ составляется, т.к. одного занятия недостаточно для полной квалифицированной оценки готовности и реакции Вашего организма на нагрузку.

#### **Персональные тренировки:**

Исходя из поставленных задач и Ваших индивидуальных данных, инструктор составит тренировочный курс на период, состоящий из нескольких тренировочных программ. Во время персональной тренировки тренер контролирует, насколько правильно Вы выполняете упражнения, работаете ли Вы в полную силу и помогает сделать тренировку максимально эффективной.

#### **Групповые занятия – в целях вашей безопасности необходимо:**

- ✓ Для посещения залов групповых программ необходимо иметь соответствующий спортивный костюм. Одежда должна быть легкой, удобной и пропускать воздух.
- ✓ Обувь должна иметь амортизирующую подошву, супинатор и твердый задник (для аэробики), уличная обувь запрещена.
- ✓ Необходимо тщательно завязывать шнурки на кроссовках во избежание падений.
- ✓ На время тренировки снимайте украшения: бусы, браслеты и т. д.
- ✓ Не используйте парфюмерную продукцию перед тренировкой.
- ✓ Во время групповых занятий четко следуйте рекомендациям инструктора. Не разрешается использовать собственную хореографию и требовать от инструктора смены формата урока, заявленного в расписании.
- ✓ В целях безопасности не ставьте рядом с тренировочным оборудованием посторонние предметы: емкости с водой, ключи, полотенца и т. п.
- ✓ В зале групповых программ запрещается использование мобильных телефонов и иных средств сотовой связи.
- ✓ Не допускайте занятий на полный или пустой желудок, а также, если Вы чувствуете недомогание или имеются раны и травмы.
- ✓ Групповые занятия проводятся по расписанию, которое может быть изменено Клубом.
- ✓ Продолжительность фитнес - часа – 55 минут. Просим Вас приходить на занятия без опозданий.
- ✓ Начало урока без разминки продолжительностью 10 минут опасно для Вашего здоровья. Инструктор имеет право не допустить Вас на занятие.
- ✓ На групповых занятиях оборудование можно использовать только под руководством инструктора. После занятия все оборудование должно быть убрано в отведенные для этого места. Члены Клуба несут материальную ответственность за утерю или порчу используемого оборудования и инвентаря.
- ✓ В случае ухудшения самочувствия или нежелании продолжать занятие необходимо информировать об этом инструктора, проводящего занятие.
- ✓ Во время групповых занятий запрещено заходить в зал, если Член Клуба не участвует в тренировке, запрещено брать какое-либо оборудование, тем самым мешая проведению тренировки.

**Бассейн – зона повышенной опасности. Аква-аэробика и самостоятельные посещения – в целях Вашей безопасности необходимо:**

- ✓ На территории бассейна запрещено находиться без купального костюма, шапочки и тапочек для бассейна (Вы можете поскользнуться), инструктор вправе не допустить Вас без соответствующей формы.
- ✓ Для поддержания санитарных норм и предотвращения развития заболеваний, прежде чем войти в воду бассейна, джакузи необходимо вымыться с мылом или гелем в душевой, смыть косметику.
- ✓ Перед посещением бассейна и джакузи не наносите на кожу косметические средства.
- ✓ В случае ухудшения самочувствия или нежелании продолжать занятие необходимо информировать об этом инструктора, проводящего тренировку.
- ✓ После окончания тренировки по аква-аэробике необходимо вернуть спортивный инвентарь в специально отведенные места. Клиенты несут материальную ответственность за утерю или порчу используемого оборудования и инвентаря.
- ✓ Следует учесть, что во время проведения групповых занятий или персональных тренировок, зона свободного плавания может быть ограничена.
- ✓ Если Вы привели в бассейн ребенка – обязательно возьмите у инструктора детский спасательный жилет.
- ✓ Запрещено бегать, прыгать и совершать другие действия, способные сказаться на Вашей безопасности и безопасности других посетителей бассейна.
- ✓ Запрещено выходить из бассейна через борта бассейна.
- ✓ Нарушать покой отдыхающих громкими разговорами, шумными играми.
- ✓ В душевых и сауне строго запрещается бриться, стричь волосы, ногти и т.д.
- ✓ Пользоваться бассейном, если у Вас открытые раны, травмы, грибковые и другие кожные заболевания;

#### **Банный комплекс – зона повышенной опасности, в целях Вашей безопасности необходимо:**

- ✓ Посещать банный комплекс рекомендуется не чаще 1 раза в неделю, иначе нагрузка на организм окажется слишком сильной.
- ✓ Перед заходом в банный комплекс снимите все украшения (цепочки, браслеты, перстни, сережки), а также очки и контактные линзы.
- ✓ Перед посещением банного комплекса необходимо вымыться под душем. Но не мочите голову.
- ✓ Тело надо тщательно вытереть, а на голову надеть хлопчатобумажную косынку или специальную шапочку для бани.
- ✓ Новичкам не рекомендуется находиться в бане дольше 5—7 мин. Опытным любителям банных процедур можно заходить в парилку 2—3 раза на 5—10 мин.
- ✓ Не заходите в парную в одиночку.
- ✓ Не допускайте посещения банного комплекса на полный или пустой желудок, а также, если Вы чувствуете недомогание или имеются раны и травмы.
- ✓ Перед банной процедурой и во время нее категорически запрещено употреблять алкогольные напитки.
- ✓ После распаривания облейте прохладной водой, примите душ.
- ✓ Будьте внимательны, в банном комплексе можно обжечься о металлические предметы (ограждения).
- ✓ Категорически запрещено лить воду на тэны в сауне, возможно возгорание.

**Клуб не несет ответственности, если причиной нанесения вреда здоровью стало грубое нарушение Правил пользования тренажерами, рекомендаций по Технике Безопасности, а также занятия по собственной программе. Клиент, занимаясь самостоятельно и посещая зоны повышенной опасности, принимает на себя ответственность за действия, отвечающие за собственную безопасность и безопасность окружающих его людей.**

## **Правила посещения клуба детьми**

#### **Правила посещения детской игровой комнаты:**

Детскую комнату могут посещать дети клиентов Клуба. При нахождении ребенка в игровой комнате, один из родителей или сопровождающее лицо обязаны находиться в клубе. Если член клуба покидает клуб во время нахождения ребенка в Детской Игровой, взимается плата за услуги фитнес няни согласно прейскуранту.

В игровую комнату принимаются дети в возрасте 3-8 лет.

В гардеробе Клуба или в детской раздевалке необходимо переобуть ребенка (ребенок может находиться в сменной обуви или в носочках).

Головные уборы, очки, хрупкие и острые заколки и значки необходимо оставить у родителей.

Родители, оставляющие ребенка в игровой комнате, гарантируют отсутствие у него аллергических и инфекционных заболеваний.

Воспитатель игровой комнаты оставляет за собой право не принимать ребенка с явными признаками простудных или инфекционных заболеваний.

Ребенку запрещено приносить с собой в детскую игровую комнату продукты питания, сладости (мороженое, жевательную резинку, леденцы и т.д.).

Рекомендуемое время посещения детской игровой комнаты не более 3 часов.

Пребывание ребенка более 3-х часов оплачивается дополнительно, согласно прейскуранту Клуба. В случае необходимости сотрудник игровой комнаты вправе оказать ребенку первую медицинскую помощь, в т.ч. вызвать скорую помощь.

При неадекватном (агрессивном по отношению к другим детям) поведении ребенка родители или сопровождающие лица обязаны забрать ребенка из игровой комнаты.

Не разрешается проносить в игровую комнату посторонние предметы и игрушки из дома, все игрушки и другой инвентарь должны проходить ежедневную санитарную обработку.

Решение о приеме детей с 1-3 лет принимает воспитатель, оценивая количество детей, а также другие факторы, влияющие на безопасность детей.

Детская игровая комната для детей 1-3 лет оплачивается дополнительно согласно прейскуранту.  
Перед посещением детской игровой необходимо сводить ребенка в туалет.

### **Правила посещения детского фитнеса:**

Посещение уроков детского фитнеса допускается при наличии клубной карты или оплаченного гостевого визита.

Детская клубная карта дает право посещать групповые программы только своей возрастной группы.

Дети от 5 лет и старше должны переодеваться в раздевалках Клуба согласно полу ребенка.

Лица, сопровождающие детей, не являющиеся Членами Клуба, имеют право находиться исключительно в зоне ожидания на рецепции Клуба.

Проход в раздевалки, фитнес зоны, бассейн категорически запрещен.

Родители несут персональную ответственность за жизнь и здоровье своих детей на территории Клуба.

Детей до 10 лет включительно должны приводить в Клуб родители или уполномоченные лица не моложе 18 лет.

Сопровождать ребенка может только один человек.

Родители или сопровождающие лица должны оставаться на территории фитнес клуба или в зоне доступа телефонной связи во время всего пребывания ребенка в Клубе.

Сбор детей перед занятием производится в зоне ожидания, переход из одной тренировочной зоны в другую в рамках расписания детских групповых занятий осуществляется в сопровождении инструктора.

Запрещено приводить в Клуб детей с симптомами заболевания.

Инструктор имеет право не допустить ребенка в Клуб.

Категорически запрещается детям до 14 лет посещать тренажерный зал (в сопровождении родителей тоже), кардио зону и зону единоборств. С 14 до 16 лет тренировки в тренажерном зале возможны только под руководством персонального тренера.

Категорически запрещается самостоятельное посещение детьми до 14 лет бассейна и банного комплекса.

При нарушении Правил посещения Фитнес Клуба детьми, Клуб оставляет за собой право в одностороннем порядке расторгнуть контракт.

### **Правила посещения групповых занятий.**

Для занятий фитнесом на ребенке должна быть надета удобная, пропускающая воздух, спортивная одежда и обувь.

Продолжительность детских тренировок устанавливается тренером в соответствии с направлением занятия и возрастом группы.

Во избежание травм и дезорганизации занимающихся детей опоздание на групповые уроки не допускается.

Администрация Клуба имеет право вносить изменения в расписание детских групповых программ и менять заявленного инструктора.

Присутствие родителей или сопровождающих лиц допускается только на открытых занятиях по предварительному приглашению.

Родителям или сопровождающим лицам запрещено вмешиваться в процесс занятий, проводимых сотрудниками Клуба и требовать изменения формата уроков групповых занятий.

При неадекватном поведении ребенка (агрессия, истерические состояния, намеренная порча имущества), которое создает неудобства и дискомфорт для других детей и взрослых, родители или сопровождающие лица обязаны забрать ребенка из Клуба.

Для занятий в бассейне детям рекомендуется надевать резиновую шапку и очки для плавания.

Находясь на территории бассейна, не разрешается бегать, прыгать с бортика и совершать прочие действия, нарушающие технику безопасности пребывания в бассейне.

### **Часы работы Клуба**

Тренажерный зал работает ежедневно 24 часа, бассейн и банный комплекс работают с 5:00 до 00:00. Администрация клуба оставляет за собой право в исключительных случаях сократить время пребывания клиентов в клубе. 1 января Клуб не работает. Телефон рецепции: 8 (495) 374-77-28, Отдел продаж: 8 (495) 374-64-83.

**Желаем Вам Приятного Отдыха в Фитнес Клубе! Добро пожаловать!**

Ф.И.О. Менеджера \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

Ф.И.О. Клиента \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

Дата « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2018 года



**Общество с ограниченной ответственностью «Фитнес Люберцы»  
Сокращенное наименование ООО «Фитнес Люберцы»**

**Почтовый адрес Общества:**

**140002, Московская область, Люберецкий р-н, г. Люберцы,  
поселок Калинина, д.49, корп.2, пом. 001, 002**

**- ОГРН 1175027021982**

**- ИНН 5027255936**

**- КПП 502701001**

**- ОКПО 19337831**

**-ОКАТО 46231501000**

**-ОКТМО 46631101001**

**-ОКОГУ 4210014**

**- ОКФС 16**

**- ОКОПФ 12300**

**Р/С 40702810400350001214 в ПАО «МКБ» г. Москва**

**к/с 30101810745250000659 БИК 044525659**

**Генеральный директор Савинов Сергей Владимирович**