

Приложение к договору - Оферта

ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ ФИТНЕС-КЛУБА «ЭНКА-LIFE»

Общие положения

1. Настоящие Правила посещения фитнес клуба «ЭНКА LIFE» разработаны в соответствии с законодательством РФ и являются обязательными для всех посетителей, вне зависимости от пола, возраста и состояния здоровья. Правила посещения клуба размещены на рецепции, на информационном стенде и на сайте клуба.
2. Правила регулируют отношения между Клиентом клуба и Администрацией.
3. Клиенты фитнес клуба обязаны внимательно ознакомиться с настоящими Правилами до начала пользования услугами.
4. Приобретение услуг Клуба является подтверждением согласия посетителя с Правилами посещения и их соблюдением.
5. Цель настоящих правил – установление четких и доверительных отношений между Клиентом клуба и Администрацией фитнес клуба.
6. В случае неоднократного (два раза и более) нарушения Клиентом положений настоящих правил Администрация фитнес клуба вправе отказать такому Клиенту в посещении фитнес клуба без возврата денежных средств, оплаченных за клубную карту.

Режим работы фитнес клуба

1. Фитнес клуб открыт для посещения ежедневно в течение всего года в соответствии с установленными часами работы и с учетом технических перерывов.
2. Режим работы Клуба: в будние дни с 8:00 до 23:00, в субботу с 9:00 до 21 :00, в воскресенье с 9:00 до 19:00. Вход в Клуб прекращается за 45 мин до времени окончания работы Клуба. В праздничные дни режим работы Клуба может быть изменен.
3. Фитнес клуб имеет право изменять часы работы. Информация об изменениях часов работы Клуба размещается на рецепции, информационных стендах Клуба, сайте Клуба, соц. сети.
4. Количество технических перерывов в работе фитнес клуба и/или отдельных его залов, помещений, а также их продолжительность определяется в соответствии с санитарными правилами и нормами РФ, а также нормами технической эксплуатации.

Условия предоставления услуг

1. Вход в фитнес клуб осуществляется только при предъявлении Клубной карты, которая является пропуском Клиента на территорию клуба, а при ее отсутствии – документ, удостоверяющий личность (паспорт, водительское удостоверение). Гость клуба, не имеющий Клубную карту, обязан предъявить документы и зарегистрироваться у администратора Клуба.
2. В обмен на Клубную карту, Клиенту выдается браслет с ключом от шкафа и одно полотенце. В случае утери Клубной карты, браслета, полотенца и другого имущества Клуба, выданного на временное пользование, взимается стоимость поврежденного и/или утраченного имущества.
3. Клубная карта является собственностью Клуба и не может быть продана или передана другому лицу без переоформления договора. Клубная карта переоформляется в фитнес клубе в присутствии человека, на которого будет совершено переоформление (услуга переоформления платная). В случае утери Клубной карты, Клиент должен восстановить ее (услуга платная).
4. Клубная карта выдается Клиенту после оплаты услуг в полном объеме и подписания между Клиентом и фитнес клубом договора на предоставление услуг, выбранных Клиентом.
5. Клубная карта является персональной и не может быть передана другим лицам. В случае установления факта передачи Клубной карты третьему лицу Администрация клуба вправе в одностороннем порядке изъять такую карту у третьего лица и аннулировать.

6. В случае если Клиент клуба оплачивает услуги не в полном объеме, ему предоставляется возможность частичной оплаты услуг в индивидуальном порядке, указанном в договоре. На дополнительные услуги фитнес клуба частичная оплата не предоставляется, такие услуги оплачиваются сразу в полном объеме.
7. В случае неоплаты услуг в полном (частичном) объеме в указанные в договоре сроки, Администрация клуба вправе ограничить доступ Клиента в Клуб, приостановив действие Клубной карты до момента полного погашения задолженности. В случае отказа от оплаты оставшейся части услуг, договор считается расторгнутым и оплаченная часть денежных средств не возвращается.
8. Клубная карта, приобретенная в Клубе, является индивидуальной, бессрочной, пополняемой и предусматривает количество и сроки посещений, согласно виду приобретаемых услуг.
9. Активация услуг, согласно Клубной карты происходит при первом посещении фитнес клуба, но не позднее 30 дней с момента покупки, далее Карта активируется автоматически. В случае невозможности воспользоваться услугами после активации услуг - срок действия карты не продлевается.
10. Клиент может воспользоваться дополнительной опцией – приостановкой действия Карты («стоп-карта»), если она включена в стоимость и/или оплатив данную опцию отдельно на указанный в договоре срок. Приостановить действие Карты возможно, сообщив об этом администратору клуба лично. Только с этого момента опция «стоп-карта» активируется.
11. Клиентам клуба за отдельную плату предлагаются дополнительные услуги: занятия с тренером, дополнительные групповые занятия, детские секции, солярий, массаж и т.д. Их стоимость и продолжительность указана в прейскуранте, который находится у администратора. Все дополнительные услуги оказываются после 100% оплаты. Оплата за дополнительные услуги производится у администратора.
12. Если с Клиентом во время посещения клуба находится ребенок, то клиент обязан воспользоваться услугами детского клуба, бесплатно или за дополнительную плату, если это не предусмотрено Клубной картой.
13. Дети до 14 лет не допускаются в тренажерный зал, исключением является услуга занятия с персональным тренером для детей до 14 лет.
14. В целях соблюдения правил общей гигиены, убедительная просьба при входе в Клуб надевать на уличную обувь бахилы.
15. Находиться в верхней одежде разрешается только в зоне рецепции и в раздевалках. Администрация клуба вправе не допустить Клиента на тренировку (занятие) в уличной обуви. Для хранения верхней одежды в зимний период рекомендуем использовать гардероб. Необходимо соблюдать правила общей гигиены и чистоту во всех помещениях Клуба.
16. Для тренировок (занятий) следует переодеться в одежду, соответствующую выбранному виду тренировки (в тренажерном зале, в зале групповых программ и т.д.), переобуться в закрытую спортивную обувь на шнурках, для защиты от механических повреждений. Верхняя часть туловища должна быть закрыта. Запрещается находиться в шипованной обуви и обуви на каблуках в фитнес зонах и залах. Запрещается заниматься босиком, в тапочках, сланцах и другой аналогичной обуви за исключением специальных занятий (например, йога). Запрещается выходить в переобутой спортивной обуви за пределы фитнес клуба. Длинные волосы должны быть зачесаны и убраны в хвост/пучок, для поддержания водно-солевого баланса во время тренировок (занятий) рекомендуем принимать питьевую воду. Запрещается использовать предметы одежды и другие материалы, ухудшающие терморегуляцию организма (пленку, термокостюмы и пр.)
17. Переодевание допускается только в помещениях раздевалок.
18. Запрещается проносить в тренировочные залы сумки.
19. Запрещается жевать на тренировке жевательную резинку - это опасно для жизни.
20. Запрещается оставлять после занятий в тренировочных залах предметы личного пользования и тару из под напитков.
21. В целях обеспечения безопасности и сохранности имущества в фитнес клубе может осуществляться видеонаблюдение, видео, фотосъемка.
22. Администрация не несет ответственности за транспортные средства, оставленные на прилегающей территории Клуба.
23. Посещая Клуб, не оставляйте личные вещи и одежду без присмотра. Используйте для их хранения шкафчики в раздевалке. Администрация фитнес клуба не несет ответственности за утрату

имущества Клиентов, гостей и посетителей Клуба на всей территории фитнес клуба, включая раздевалки и душевые. Для хранения вещей можно арендовать шкафчик личного пользования. Для хранения ценных вещей, можно воспользоваться услугой - сейфовой ячейкой у администраторов клуба.

24. За порчу оборудования и имущества фитнес клуба Клиент несет персональную ответственность. В этом случае Клиент обязан возместить причиненные убытки за счет собственных средств. В случае отказа Клиента от возмещения убытков Администрация вправе приостановить допуск Клиента к занятиям до полного возмещения убытков. При этом срок действия договора не приостанавливается.

25. Запрещено выносить оборудование и имущество фитнес клуба за его пределы.

26. После окончания пребывания в фитнес клубе Клиент обязан забрать свои вещи, сдать полотенце, освободить шкафчик, сдать от него ключ на рецепцию и в обмен на ключ получить свою Клубную карту.

27. По истечении срока действия договора, обязанности фитнес клуба в части предоставления комплекса физкультурно-оздоровительных услуг считается выполненным, услуги считаются оказанными.

28. Посещение Клуба детьми до 14 лет регламентируется правилами детского Клуба.

29. Гостевые визиты, с целью пробного получения услуг в Клубе, осуществляются только в рамках проведения Клубом специальных акций и на установленных Клубом условиях, которые могут меняться в зависимости от сроков действия акций. Все гости, пришедшие на пробное получение услуг обязаны соблюдать Правила фитнес клуба.

30. Клуб не несет ответственности, если причинен вред здоровью Клиента в результате противоправных действий третьих лиц, если причиной нанесения вреда здоровью стало грубое нарушение правил пользования тренажерами или другим оборудованием Клуба, нарушением техники безопасности и рекомендованных правил клуба.

Правила пользования раздевалками

1. Шкафчики в раздевалке используются для размещения одежды, обуви и других личных вещей.

2. Ключ от шкафчика выдается на рецепции в обмен на Клубную Карту и подлежит обязательному возврату после окончания занятий и пользования раздевалкой.

3. В случае утери ключа от шкафчика необходимо возместить стоимость утраченного ключа, в соответствии с прейскурантом.

4. В раздевалке не разрешается:

- оставлять свои вещи вне шкафчика;
- оставлять ключ от шкафчика в замке, во время посещения занятий, душевой, сауны;
- оставлять свои вещи в шкафчиках после окончания занятий.

5. По окончанию рабочего времени, согласно режиму работы фитнес клуба, все шкафчики в раздевалках открываются.

6. Забытые в раздевалках и оставленные в шкафчиках вещи изымаются и передаются на ответственное хранение Администрации фитнес клуба. Все найденные на территории Клуба вещи хранятся в клубе в течение 1 месяца. В случае если вещи не будут востребованы владельцем, вещи подлежат утилизации.

7. При посещении туалетов раздевалок необходимо соблюдать общие санитарные и гигиенические требования.

8. Избегайте попадания влаги на пол во избежание проскальзывания. При обнаружении влаги – обратитесь к работнику клуба для устранения.

9. Будьте внимательны и аккуратно передвигайтесь в раздевалках, душевых и иных помещениях Клуба, обязательно используйте специальную, сменную, чистую и не скользкую обувь. Играть, прыгать и иным образом активно вести себя в раздевалке, душевой, сауне, на лестницах и иных помещениях клуба, не предназначенных для тренировок (занятий) запрещено.

Правила пользования душевыми

1. Душевые раздевалок фитнес клуба предназначены только для лёгкого эстетического мытья после занятий. Максимальное время пребывания в душе не должно превышать 5-7 мин.
2. В часы наибольшей загруженности душевых соблюдайте очередность их посещения и будьте взаимовежливы.
3. Запрещается приносить в душевые шампуни и моющие средства в стеклянной таре.
4. В душевых не разрешается:
 - окрашивание волос;
 - пользоваться бритвенными принадлежностями;
 - проводить процедуры по уходу за кожей (скраб, масла, маски и пр.);
 - мытье обуви и стирка вещей.
5. Во время проведения городскими учреждениями, организациями, коммунальными и эксплуатационными службами, сезонных профилактических и/или ремонтных работ, основная подача горячего водоснабжения меняется на подачу воды через нагревательные приборы (бойлеры). В связи с этим возможны перебои в подаче горячей воды в душевых. За перебои в горячем водоснабжении в этот промежуток времени Клуб ответственности не несет. Информацию о времени работ можно получить на стойке администраторов

Правила пользования саунами

1. Перед посещением сауны рекомендуем проконсультироваться о возможности ее посещения с лечащим врачом.
2. Перед заходом в сауну необходимо принять душ, и снять все украшения.
3. Запрещается заходить в сауну в резиновых тапочках. Оставляйте их при входе.
4. Используйте полотенца и стелите их на скамью.
5. Во время нахождения в сауне закрывайте слизистые оболочки тела, прикрывайте голову головным убором, длинные волосы закалывайте в пучок/хвост. Для поддержания водно-солевого баланса рекомендуем принимать питьевую воду.
6. Во избежание несчастного случая рекомендуется посещать сауну при наличии хотя бы еще одного Клиента клуба.
7. При посещении сауны запрещено прикасаться к каменным и механическим частям оборудования, установленного в сауне - это вызывает сильные ожоги.
8. В сауне запрещено:
 - поливать водой, эфирными маслами нагревательные элементы и каменные элементы сауны, так как это может послужить причиной выхода сауны из строя;
 - использовать веники, ароматизаторы, скрабы, маски, мёд, кофе и тому подобные вещества, способствующие загрязнению помещения и прочего оборудования, и вызывающие аллергическую реакцию у других клиентов клуба;
 - сушить белье, одежду и полотенца;
 - накрывать каменку посторонними предметами
 - находиться в сауне продолжительное время.

Правила работы залов проведения групповых занятий

1. Зал групповых занятий предназначен для проведения общих групповых тренировок по различным направлениям, согласно расписанию групповых программ, а также для проведения платных тренировок, как групповых, так и индивидуальных, по различным направлениям.
2. Групповые занятия проводятся по расписанию. Администрация фитнес клуба имеет право вносить изменения в текущее расписание и осуществлять замену инструктора. Расписание групповых занятий находится на рецепции, информационных стендах клуба, сайте фитнес-клуба.
3. Во время проведения клубных мероприятий зона, предназначенная для тренировок и групповых занятий, может быть ограничена. Информация о таких ограничениях заблаговременно размещается на рецепции, сайте фитнес-клуба.
4. Запрещены самостоятельные тренировки в залах групповых занятий.

5. Клиенты могут пользоваться услугами только инструкторов фитнес-клуба "ЭНКА LIFE". Проведение самостоятельных персональных тренировок с другими клиентами и применение собственной хореографии запрещено.
6. Запрещается посещение групповых занятий детям, не достигшим 14 лет, за исключением специальных детских уроков и секций. В расписании предусмотрены занятия для детей (студии), а так же подростков от 7 до 13 лет. К самостоятельным занятиям допускаются подростки достигшие 14 лет после консультации спортивного врача и прошедшие инструктаж.
7. Запрещается присутствие детей в зале, во время проведения групповых занятий.
8. Перед первым посещением групповых программ рекомендуем пройти специальный вводный урок – инструктаж «Фитнес Погружение», который отмечен в расписании.

Правила посещения групповых занятий

1. Перед посещением групповых занятий рекомендуем пройти консультацию спортивного врача для определения физического состояния Вашего здоровья и получить рекомендации по тренировочному процессу, подходящему именно Вам.
2. В период беременности рекомендуется посещение тренировок (занятий) только при наличии соответствующих рекомендаций лечащего врача. Работник клуба (спортивный врач или инструктор клуба) вправе не допустить Клиента до участия в тренировках (занятиях), не предусмотренных для участия в период беременности. В целях предотвращения негативных последствий в период беременности не выполнять упражнения с весами.
3. Не рекомендуется посещение более двух групповых занятий за одно посещение Фитнес клуба.
4. Во избежание травм рекомендуется посещать тренировки соответствующие своему уровню подготовки.
5. В случае отсутствия у Клиента уровня подготовки к выполнению определенных видов занятий инструктор фитнес клуба вправе не допустить его к занятиям.
6. Для Вашей безопасности следуйте указаниям инструктора. Упражнения с максимальными весами рекомендуется выполнять с осторожностью, чтобы не нанести вред здоровью.
7. Некоторые занятия в залах групповых программ проходят по предварительной записи. Количество занимающихся в группе ограничено, что связано с использованием дополнительного оборудования. Записывайтесь заранее. Запись ведется по пятницам на будущую неделю у администратора. При отсутствии Клиента, записавшегося на такое мероприятие в момент его начала, запись этого Клиента аннулируется и на свободное место может быть допущен желающий из листа записи в запас.
8. В случае опоздания на занятие более чем на 10 минут, инструктор имеет право не допустить опоздавшего до занятия.
9. После групповых занятий все оборудование должно быть возвращено на специально отведенные места. Посетители клуба несут материальную ответственность за утерю или порчу используемого оборудования.
10. Во время тренировочного процесса используйте полотенце.
11. Запрещается самостоятельно выносить и переносить оборудование из залов.
12. Не разрешается использовать свою хореографию и свободные веса без соответствующей команды инструктора
13. Не разрешается использование мобильных телефонов. Убедительная просьба отключать звук перед началом занятия, чтоб не отвлекать инструктора и других клиентов от тренировочного процесса.
14. Избегайте попадания влаги на пол во избежание проскальзывания. При обнаружении влаги – обратитесь к работнику клуба.

Правила посещения тренажёрного зала

1. Перед посещением занятий в тренажерном зале рекомендуем пройти консультацию спортивного врача для определения физического состояния Вашего здоровья и получить рекомендации по тренировочному процессу, подходящему именно Вам.

2. В период беременности рекомендуется посещение тренировок (занятий) только при наличии соответствующих рекомендаций лечащего врача. Работник клуба (спортивный врач или инструктор клуба) вправе не допустить Клиента до тренировок (занятий), не предусмотренных для участия в период беременности. В целях предотвращения негативных последствий в период беременности не выполнять упражнения с весами.
3. Перед началом занятий ознакомьтесь с правилами техники безопасности при работе на тренажёрах и со свободными весами.
4. Посещение тренажерного зала без предварительного инструктажа по технике безопасности инструктором тренажерного зала запрещено.
5. Если во время тренировок возник вопрос, как пользоваться тем или иным тренажёром, или любой другой вопрос, обращайтесь к координатору тренажерного зала.
6. Во избежание получения травм упражнения с максимальными весами в тренажерном зале рекомендуется выполнять с инструктором или партнером.
7. Соблюдайте технику безопасности и правила эксплуатации тренажёров.
8. Передвигайтесь по залу не торопясь, не заходите в рабочую зону других занимающихся.
9. Не отвлекайтесь на разговоры и не пользуйтесь мобильными телефонами, резкая остановка во время тренировки может навредить вашему здоровью, создать травмоопасную ситуацию. Не мешайте другим занимающимся.
10. Во избежание травм реально оценивайте свои возможности при выборе веса отягощения и интенсивности на кардиотренажерах.
11. После использования все оборудование должно быть возвращено на специально отведенные места. Посетители клуба несут материальную ответственность за утерю или порчу используемого оборудования.
- 12.
13. В тренажёрном зале не разрешается:
 - заниматься с обнаженным торсом, босиком, в пляжных или домашних тапочках, уличной обуви, с длинными, распущенными волосами
 - передвигать тренажёры;
 - поднимать штангу без использования замков, бросать штангу и свободные веса на пол
 - бросать гантели и ударять их одна о другую.
 - использовать магнезию (мел, тальк и другой подсушивающий порошок)
 - пользоваться жевательной резинкой
 - вставать на беговую дорожку и сходить с нее можно только после полной остановки движущегося полотна
 - класть отягощения на сидения, скамьи тренажеров, батареи
 - резервировать место на тренажере или скамье, оставляя полотенце
 - использовать сильно пахнущий парфюм (мази и пр.)
 - избегайте попадания влаги на пол во избежание проскальзывания. При обнаружении влаги – обратитесь к работнику клуба.
 - используйте полотенце, избегая его попадания в механические части тренажеров
 - при необходимости вытирайте тренажеры и оборудование после его использования
14. В тренажёрном зале строго запрещается самостоятельное нахождение детей, не достигших 14 лет. (Самостоятельные занятия в тренажёрном зале разрешены с 14 лет).
15. Дети до 14 лет допускаются к занятиям в тренажёрном зале в рамках секции или в сопровождении персонального тренера.

Правила техники безопасности при занятиях в тренажерном зале

1. Перед началом любой тренировки во избежание травм необходимо провести разминку, обеспечивающую разогревание связок и мышц перед тренировкой.
2. Пользование кардиооборудованием и спортивным оборудованием в основе грузоблоков разрешается только после вводного инструктажа по работе и основным функциям данного оборудования.
3. При работе со свободными весами необходимо использовать замки, и тщательно проверять прочность резьбы на гантелях.

4. При разгрузке и подготовке свободных весов необходимо убедиться в устойчивом положении снаряда и позаботиться о необходимом закреплении грифов с помощью специальных приспособлений на стойках.
5. Запрещается нагружать тренировочные грифы сверх установленных техническими нормами пределов.
6. Во избежание несчастных случаев перед выполнением упражнений убедитесь, что упражнение и амплитуда движения снаряда не причинят никаких телесных повреждений или не повредят какое-либо оборудование.
7. Запрещается бросать свободные веса, превышающий 30 кг. Упражнения, подразумевающие в амплитуде постановку тяжелого веса, необходимо выполнять в строго отведенных местах, которые необходимо согласовывать с дежурным тренером.
8. Запрещается выполнять упражнения, связанные с риском для жизни, без страховки тренера.
9. Запрещается отвлекать тренеров, проводящих персональную тренировку и занимающихся во время особо опасных упражнений.
10. Запрещается распространять на территории зала информацию, связанную с методиками тренировок, которая может повлечь за собой случаи травматизма в спортивном клубе.
11. Запрещается вход в зал с жевательной резинкой во избежание несчастных случаев, связанных с дыхательной функцией организма.
12. Вход в тренажерный зал разрешен только в закрытой спортивной обуви.
13. Все клиенты, тренирующиеся без тренера, несут полную ответственность за методики своих тренировок и питания.

Правила проведения и посещения персональных тренировок

1. Персональная тренировка может проводиться только персональным тренером фитнес клуба «ЭНКА LIFE». Проведение самостоятельных персональных тренировок с другими клиентами и применение собственной хореографии запрещено.
2. Оплата за услуги персонального тренинга производится только в кассу, на рецепции клуба, путем внесения 100% предоплаты стоимости тренировки в наличной и безналичной форме.
3. При возникновении задолженности за услугу по персональному тренингу, клуб имеет право приостановить оказание услуг до полного погашения задолженности без предварительных уведомлений и без компенсации неиспользованного времени.
4. Длительность персональной тренировки может составлять от 30 до 90 минут, в соответствии с индивидуальным планом тренировки.
5. Запись на персональную тренировку производится заранее, по согласованию с тренером.
6. В случае опоздания на персональную тренировку, время проведения тренировки сокращается.
7. Продление времени персональной тренировки на время опоздания, возможно только с согласия тренера и при наличии у него свободного времени, не занятого следующей персональной тренировкой.
8. Отменить или перенести персональную тренировку можно не менее, чем за 12 часов до начала оказания услуги. Если тренировка на 8, 9, 10, 11 утра, то сообщить об отмене или переносе занятия следует не позднее 21 часа предыдущего дня. В противном случае занятие считается проведенным и переносу и возврату оплаты не подлежит. Об отмене/переносе занятия Клиент сообщает тренеру по телефону, если звонок у тренера не зафиксирован, то занятие считается проведенным, услуга считается выполненной в полном объеме и с надлежащим качеством и подлежит оплате.
9. Просьба информировать об отмене или переносе персональных тренировок персонального тренера и администратора рецепции фитнес клуба.
10. В случае пропуска персональной тренировки, не своевременной отмены или переноса, инструктор вправе отказаться в оказании данной услуги в дальнейшем.
11. Администрация фитнес клуба оставляет за собой право замены персонального тренера в случае его болезни, отпуска или увольнения.

Права и обязанности клиента

1. До начала посещения фитнес клуба Клиенту рекомендуется проконсультироваться с врачом на предмет готовности в двигательной активности и к физическим нагрузкам, пройти фитнес-тестирование у спортивного врача клуба и вводный инструктаж в тренажерном зале и/или групповых программ.
2. В период беременности рекомендуется посещение тренировок (занятий) только при наличии соответствующих рекомендаций лечащего врача. Работник клуба (спортивный врач или инструктор клуба) вправе не допустить Клиента до тренировок (занятий), не предусмотренных для участия в период беременности. В целях предотвращения негативных последствий в период беременности не выполнять упражнения с весами.
3. При заключении договора о предоставлении физкультурно-оздоровительных услуг Клиент подтверждает, что ни он, ни его несовершеннолетние дети, не имеют медицинских противопоказаний для занятия физкультурой, спортом и полностью принимает на себя ответственность за состояние своего здоровья и состояние здоровья своих несовершеннолетних детей, посещающих фитнес клуб вместе с ним.
4. Клиент обязан самостоятельно контролировать свое собственное здоровье. При наличии острых респираторных вирусных и/или кожных заболеваний, а также обострении хронических заболеваний, следует воздержаться от посещения фитнес клуба.
5. При неверной оценке собственного физического состояния и не соответствующей ему выбранной нагрузке возможны осложнения, которые могут возникнуть у относительно здоровых людей при занятиях в фитнес-клубе:
 - гипогликемия (падения уровня глюкозы крови) – следствие тренировки натощак или неадекватно выбранной нагрузке;
 - падение артериального давления – см пункт 1. как следствие гипогликемии;
 - повышение артериального давления – следствие неадекватно высокой интенсивности тренировки;
 - одышка – результат неадекватно высокой интенсивности аэробной нагрузки (высокий темп на групповом занятии или скорость на кардиотренажерах)
 - посттренировочные мышечные боли - результат высокой интенсивности и (или) объема тренировки;
 - рабдомиолиз – распад мышечной ткани с поражением почек – результат критически высокой интенсивности и (или) объема тренировки;
 - различные травмы как результат:
 - a) Недостаточная разминка на тренировке.
 - b) Невнимательность при выполнении упражнения, отсутствие концентрации на тренировке.
 - c) Неадекватная оценка собственного физического и психоэмоционального состояния.
 - d) Неадекватная собственным силам нагрузка, желание быстрее начать работать как можно большими весами или поднять ещё больше за одну тренировку
 - e) Неправильная техника при выполнении упражнений.
 - f) Несоблюдение правил безопасности при работе с тренажерами.
 - g) Неумелое или нецелесообразное использование тренажеров.
 - h) Отсутствие страховки при работе со свободными весами.
 - i) Неправильно выбранная обувь, одежда – несоответствие её характеру тренировки.
6. В случае резкого ухудшения самочувствия Клиенту необходимо информировать об этом работника Клуба, который проводит физкультурное, физкультурно-оздоровительное мероприятие, или иного работника Клуба для обеспечения оказания первой помощи нуждающемуся. Если самочувствие Клиента ухудшилось в тот момент, когда в прямом доступе нет работника Клуба, рекомендуем обратиться к любому находящемуся рядом лицу с просьбой оказать помощь и/или пригласить работника Клуба.
7. Для ускорения процесса оказания медицинской помощи рекомендуем самостоятельно вызвать специализированную организацию для оказания медицинской помощи, потом сообщить работникам Клуба о факте ее вызова и пояснить местонахождение Клиента, которому необходимо организовать оказание первой или медицинской помощи.

8. Клиент фитнес клуба обязан соблюдать и поддерживать общественный порядок общепринятые нормы поведения, вести себя уважительно по отношению к другим Клиентам, обслуживающему персоналу, не допускать действий, создающих опасность для окружающих. Запрещено беспокоить других Клиентов клуба, нарушать чистоту и порядок, использовать в своей речи нецензурные выражения. Если вольные или невольные действия Клиента создают угрозу для его собственной жизни и /или здоровья, а также здоровья окружающих или противоречат общепринятым нормам морали и этики, администрация фитнес клуба вправе применить меры к указанным лицам в виде отстранения от тренировок (пребывания в фитнес клубе), вывода за пределы фитнес клуба или вызова сотрудников правоохранительных органов.
9. Клиент фитнес клуба обязан соблюдать правила личной гигиены, иметь при посещении клуба полотенце и пользоваться им во время занятий.
10. Клиенту фитнес клуба, гостям, посетителям запрещено осуществлять кино, видео, фотосъемку на всей территории фитнес клуба без письменного разрешения администрации клуба.
11. Клиенту фитнес клуба, гостям, посетителям запрещено самостоятельно изменять температурный режим, режим кондиционирования, уровень освещения, пользоваться музыкальной и другой аппаратурой клуба.
12. Не разрешается использовать во время занятий в клубе парфюмерию с резким запахом, проводить рекламные акции, пользоваться самостоятельно музыкальной и другой техникой клуба.
13. Клиенту фитнес клуба, гостям, посетителям запрещено самовольно размещать на всех территории фитнес клуба объявления, рекламные материалы, проводить опросы.
14. Все помещения фитнес клуба являются зонами свободными от курения (в том числе и электронные сигареты). Клиенту клуба запрещено приносить в клуб продукты питания, а также употреблять алкогольные и слабоалкогольные напитки, включая пиво на территории фитнес клуба. Клиенту клуба запрещено находиться в клубе в состоянии алкогольного или наркотического опьянения. Запрещено принимать пищу в местах, предназначенных для тренировок, в зонах отдыха и раздевалках.
15. Посещать фитнес клуб при наличии остаточных явлений алкогольного опьянения (похмельный синдром) запрещено. При подозрении на наличие у Клиента признаков алкогольного и/или наркотического опьянения, а также остаточных явлений алкогольного опьянения администрация клуба вправе применить меры к указанным лицам в виде отстранения от тренировок и вывода за пределы Клуба или вывоза сотрудников правоохранительных органов.
16. Клиенту запрещается приносить в фитнес клуб любые виды огнестрельного, газового и холодного оружия.
17. Клиенту запрещается приносить в фитнес клуб взрывоопасные, пожароопасные, токсичные и сильно пахнущие вещества.
18. Клиенту запрещается входить в зал групповых занятий во время проведения занятий, согласно установленному расписанию.
19. Клиенту запрещается входить в помещения, предназначенные для служебного пользования, самостоятельно регулировать любое инженерно-техническое оборудование.
20. Клиенту запрещается распространять на территории фитнес клуба любое спортивное питание, а также консультировать других клиентов о порядке его употребления.
21. Клиенту фитнес клуба запрещено входить на территорию клуба с домашними животными.
22. Клиент вправе получать необходимую и достоверную информацию о работе фитнес клуба и оказываемых им услугах.
23. Клиент вправе направлять в Администрацию фитнес клуба свои мнения, предложения и рекомендации по каждому виду услуг.
24. Выполнять рекомендации работников Клуба, рекомендации и/или запреты/ограничения, размещенные на информационных и/или предупредительных, запретительных табличках в клубе и /или на оборудовании. Следить за информацией, размещаемой Администрацией об услугах, клубе, правилах клуба и т.д на информационных стендах, рецепции клуба, сайте клуба и/или иными способами, доводимыми до Клиентов клуба.

Фитнес клуб обязуется

1. Предоставлять качественные базовые и дополнительные услуги.
2. Принимать своевременные меры по предупреждению и регулированию вопросов, связанных с недостаточным уровнем качества предоставляемых услуг.
3. Своевременно информировать Клиентов об изменении в структуре услуг, оказываемых по договору, условиях их оказания путем размещения информации на сайте или рецепции клуба.
4. Предоставлять Клиентам шкафчик для переодевания.

Фитнес клуб в праве

1. При проведении клубных мероприятий ограничить зону, предназначенную для тренировок, о чем Клиенты фитнес клуба извещаются заблаговременно путем размещения информации на рецепции Клуба или официальном сайте сети.
2. При проведении профилактических и ремонтных работ ограничить или прекратить доступ Клиентов в Клуб.
3. Изменять режим работы Клуба в целом или отдельных залов и помещений в связи с проведением в фитнес клубе спортивных мероприятий.
4. Изменять расписание групповых занятий заявленного в расписании.
5. Менять инструктора групповых занятий, заявленного в расписании.
6. Менять персональных тренеров в случае болезни, отпуска или увольнения.
7. Администрация фитнес клуба оставляет за собой право выбора музыкального сопровождения на территории клуба. Если общее музыкальное сопровождение мешает клиенту, клиент может воспользоваться своими наушниками.

8. Администрация фитнес клуба оставляет за собой право отказать в заключении (продлении) договора на оказание спортивно-оздоровительных услуг в случае не соблюдения правил посещения клуба .

9. Администрация фитнес клуба вправе отказать в допуске в клуб Клиенту, у которого имеется задолженность по оплате услуг более 10 дней.

10. Администрация фитнес клуба вправе уведомлять клиента:

- о проводимых в фитнес клубе или сети фитнес клубов рекламных акциях, розыгрышах, мероприятиях,

- о новых, оказываемых в фитнес клубе, физкультурно-оздоровительных услугах,

- о предложении продлить договор на новый срок.

Такие уведомления могут быть направлены клиенту по электронной почте, SMS сообщениями, по телефону или Wats app сообщениями.

11. Администрация фитнес клуба имеет право дополнять и изменять настоящие правила. Новые правила вступают в силу для клиентов клуба, с момента размещения последних для всеобщего ознакомления на рецепции клуба.

12. Администрация вправе размещать видеофайлы, фотографии или репосты на страницах своих соц. сетей и сайте без дополнительного информирования клиента. В случае нежелания размещения фото, видеофайлов или репостов в соц.сетях клуба необходимо обратиться в письменном виде с заявлением в администрацию клуба.

12. Фитнес клуб не несет ответственность за состояние здоровья и возможный травматизм в следующих случаях:

- При нарушении Клиентом Правил, и/или правил техники безопасности и/или личной гигиены при пользовании Услугами, Дополнительными услугами, и/или рекомендаций работников Клуба, рекомендаций, размещенных на информационных и/или предупредительных, запретительных табличках в Клубе или на оборудовании;

- Если клиент клуба тренируется самостоятельно, использует собственную хореографию

- Если клиент клуба предоставил Клубу недостоверные сведения о состоянии своего здоровья

- Если клиент клуба не выполнил требования вводных инструктажей

- За травмы, полученные вне территории клуба

- За травмы, полученные от противоправных действий третьих лиц

- За травмы, полученные по вине самого клиента клуба на территории клуба

- За обострение острого или хронического заболевания Клиента клуба
 - Если травма не была зарегистрирована врачом медицинского учреждения
13. В случае необходимости, а также в целях улучшения деятельности фитнес клуба допускается введение новых пунктов правил.
14. Настоящие правила вступают в силу для клиентов клуба с момента размещения для всеобщего ознакомления на рецепции клуба, сайте.
15. В случае систематического нарушения клиентом правил посещения клуба, договор на оказание услуг может быть расторгнут в одностороннем порядке.