

ПРАВИЛА ФИТНЕС КЛУБА «CITY SPORT»
г. Химки, мкр. Сходня, ул. Микояна, дом 10, кор. 6

1. Введение.

Добро пожаловать в фитнес клуб «CITY SPORT»! Данные правила являются неотъемлемой частью договора клубного членства, и обязательны для ознакомления и исполнения любым посетителем фитнес клуба. Цель правил – создание безопасных и комфортных условий получения посетителем услуг фитнес клуба «CITY SPORT»! (далее Клуб). С действующими правилами посещения (далее Правила Клуба) Вы всегда можете ознакомиться на рецепции Вашего Клуба. В случае необходимости правила Клуба могут быть пересмотрены или дополнены. Каждые новые Правила Клуба заменяют предыдущие. Измененные Клубные правила являются обязательными для всех посетителей.

2. Определения.

2.1 «Клубное членство» - каждый клиент, в интересах которого заключен договор членства на предоставление комплекса физкультурно-оздоровительных услуг признаётся членом Клуба. Клубное членство различается по сроку и виду: по сроку на 1, 6 и 12 месяцев, а по виду на карты «Платиновая», «Золотая», «Детская», «Дневная», «Лимит», «Мама+Малыш». Членство в Клубе является персональным (именным) и не может быть передано другому лицу. Некоторые виды клубного членства (например, дневное) могут предусматривать ограничения по времени, когда члену Клуба предоставляется возможность пользоваться услугами Клуба. При приобретении такого членства Клиент может пройти в Клуб не ранее времени, определенного членством, и обязан покинуть Клуб не позднее 30-ти минут после окончания времени действия его членства. При несоблюдении временных ограничений, установленных членством, администрацией взимается доплата за превышение времени использования услуг Клуба в размере разового посещения, определенного прейскурантом Клуба. Доплата взимается за каждый факт превышения клиентом времени пребывания в Клубе.

2.2 «Клубная карта» - является основанием для допуска клиента в Клуб и получения услуг. В соответствии с клубным членством клиенту присваивается персональная Клубная карта, на которую записывается информация о его договоре и посещениях. Член Клуба не имеет право передавать свою Клубную карту другому лицу. При нарушении этого правила, Клиент обязан оплатить посещение Клуба посторонним лицом в размере стоимости разового посещения в Клуб, определенного прейскурантом. Администрация в праве отказать в посещении постороннему лицу, провести изъятие клубной карты, а также расторгнуть договор клубного членства при выявлении факта передачи персональной клубной карты третьим лицам. В случае утери Клубная карта должна быть восстановлена в течение 10 дней по письменному заявлению владельца. При отсутствии клубной карты члену клуба может быть отказано в посещении. Изготовление новой карты осуществляется за дополнительную плату согласно прейскуранта Клуба. Сохраняйте свою клубную карту. В случае, если клиент не планирует продлевать членство на новый срок, он должен сдать клубную карту на рецепции.

2.3 «Заморозка клубной карты» - приостановление оказания услуг клиенту (заморозка Клубного членства) предоставляется по договорам (клубным членствам), в которых оно прямо предусмотрено. Заморозка не предоставляется на клубные членства сроком менее 3-х месяцев. Заморозка предоставляется по письменному заявлению члена Клуба на срок, определенный в контракте. Заявляемый членом Клуба срок заморозки не должен превышать оставшийся срок до окончания действия клубного членства. Минимальный срок заморозки клубного членства – 5 дней. Заявление может быть оформлено только до заявляемого срока заморозки. Бланк заявления можно получить на рецепции Клуба. В случае болезни у клиента есть возможность продления срока действия клубной карты на срок, подтвержденный справкой лечебного учреждения с указанием противопоказаний к физическим нагрузкам. Дополнительная заморозка предоставляется только в случае беременности, подтвержденной справкой из женской консультации. При наступлении беременности по заявлению Члена Клуба Членство может быть приостановлено на срок до 90 дней (на период беременности, родов и послеродовый период). При заморозке Членства в связи с беременностью Клиента имеющийся по Членству неиспользованный до наступления беременности срок заморозки включается в срок заморозки по беременности и дополнительно не предоставляется.

2.4 «Разовое посещение (Гостевой Визит)» - это посещение клуба физическим лицом, не являющимся членом клуба. Посещение оплачивается предварительно, и дает право на посещение тренажерного зала, бассейна (при наличии соответствующей справки) без ограничения по времени, либо одного группового занятия в зале групповых программ. Посетитель клуба должен предоставить документ, удостоверяющий личность, ознакомиться и соблюдать настоящие правила посещения.

2.5 «Абонемент на спортивные секции» - абонемент включает в себя набор из 4, 8, либо 12 секционных занятий. Срок действия абонемента 30, 40 календарных дней в соответствии с договором Публичной Оферты.

2.6 «Групповые занятия» - занятия в составе более 3 человек, проводящиеся в зале групповых программ инструктором групповых программ. Существуют различные направления групповых программ. Расписание групповых программ можно узнать на рецепции клуба и в соответствующем разделе на сайте клуба.

2.7 «Мини-группа» - занятие с ограниченным количеством клиентов, как правило для продвинутой по подготовке группы занимающихся. Необходима предварительная запись на занятие. Возможны занятия мини-групп вне сетки расписания и за дополнительную плату.

2.8 «Стартовая персональная тренировка» - ознакомительная персональная тренировка с персональным тренером и инструктором. Проводится по предварительной записи на рецепции и включена в стоимость любой клубной карты. На стартовой тренировке тренер показывает, как пользоваться тренажерами в тренажерном зале (оборудованием в бассейне) рассказывает правила безопасности при работе в тренажерном зале (бассейне), а также консультирует по физическим упражнениям, которые подходят для достижения Вашей тренировочной цели. Длительность стартовой персональной тренировки 45-60 минут.

2.9 «Пробный массаж» - ознакомительный массаж в массажном кабинете. Проводится по предварительной записи на рецепции.

2.10 «Дополнительные услуги» - перечень услуг клуба, которые не входят в клубную карту и оплачиваются дополнительно согласно прейскуранту цен клуба. В них входит

- персональная тренировка
- сплит-тренировка
- блок персональных или сплит-тренировок
- фитнес тестирование
- анализ состава тела
- составление программы тренировок
- составление программы питания
- спа-услуги
- аренда полотенца
- массажные услуги
- пользование солярием, аксессуарами и косметикой для загара.

Дополнительные услуги оплачиваются предварительно.

2.11 «Персональная тренировка» - тренировка с персональным тренером по индивидуальной программе в течение 60 минут. Проводится после предварительной оплаты. Необходима запись на занятие.

2.12 «Сплит-тренировка» - тренировка двух клиентов клуба с персональным тренером по индивидуальной программе в течение 60 минут. Проводится после предварительной оплаты. Необходима запись на занятие.

2.13 «Блок персональных тренировок» - определенное количество персональных тренировок, приобретаемое клиентом клуба одновременно. Стоимость блока ПТ находится в прямой зависимости от их количества в блоке и определяется прейскурантом цен на дополнительные услуги Клуба.

2.14 «Сеанс массажа» - процедура массажа различных типов как на все тело, так и на различные зоны тела, стоимость которой определяется прейскурантом цен клуба.

2.15 «Курс массажа» - определенное количество сеансов массажа, приобретаемое клиентом клуба одновременно. Стоимость курса массажа находится в прямой зависимости от их количества в курсе и определяется прейскурантом цен на дополнительные услуги Клуба.

2.16 «Фитнес тестирование» - обмеры частей тела, проверка готовности клиента к нагрузкам, определение слабо тренированных зон, тестирование прогресса на различных этапах подготовки.

2.17 «Анализ состава тела» - тестирование по показателям индекса массы тела, процентного содержания мышечной ткани, процентного содержания жира, уровня остаточного метаболизма, уровня висцерального жира, биологического возраста организма.

2.18 «Программа тренировок» - комплекс упражнений, рассчитанный на текущую подготовку клиента, и соотносящийся с поставленной тренировочной целью. Составляется тренером, ведущим клиента.

2.19 «Программа питания» - объем продуктов и рацион, рассчитанный на текущую подготовку клиента, и соотносящийся с поставленной тренировочной целью. Составляется тренером, ведущим клиента.

3. Режим работы фитнес клуба «CITY SPORT».

ФК " CITY SPORT " вправе вносить изменения в расписание работы Клуба и, в случае технической необходимости, временно закрывать доступ в помещения Клуба (отдельные тренировочные территории). Клуб или его отдельные тренировочные зоны могут быть закрыты для проведения ремонтных, профилактических работ и по другим объективным причинам, о чем Клиент информируется в установленном порядке. Невозможность предоставления Клубом услуг в этом случае, а также в случае, если указанная невозможность - следствие действия обстоятельств непреодолимой силы, не является основанием прекращения действия Членства, изменения срока его действия и предъявления претензий Клубу.

- Фитнес клуб «CITY SPORT» открыт ежедневно кроме 31 декабря, 1, 2 и 7 января, 9 мая и предоставляет услуги согласно установленным часам работы клуба.
- Время работы с понедельника по пятницу с 07:00 до 24:00, выходные и праздничные дни с 09:00 до 23:00.
- Занятия в Клубе необходимо завершать за 15 минут до окончания работы Клуба и покидать помещения Клуба не позднее времени окончания работы Клуба. Обращаем Ваше внимание на то, что допуск в Клуб прекращается за 30 минут до окончания работы Клуба.

4. Оформление клубного членства.

Членство в Клубе оформляется менеджерами отдела продаж, которые знакомят посетителей с Клубом, консультируют по видам и категориям клубного членства в Клубах и с условиями их приобретения. Оформление клубного членства в Клубе, а также изменение, прекращение или продление, осуществляется при предъявлении документа, удостоверяющего личность (паспорт либо водительское удостоверение). Изменение типа либо срока клубного членства, а также переоформление клубного членства на другое лицо сопровождается переоформлением договора и оплачивается дополнительно согласно прейскуранта Клуба. Администрация Клуба оставляет за собой право отказать в оформлении Членства лицу, в отношении которого у Клуба имеются достаточные основания полагать, что оформление Членства такому лицу может повлечь за собой снижение обеспечиваемого уровня безопасности и комфорта на территории Клуба, а также ограничение прав, свобод и интересов членов Клуба. Оплата клубного членства производится в рублях в порядке и в сроки, определенные условиями договора членства на предоставление комплекса физкультурно-оздоровительных услуг.

Членство клиента подтверждается клубной картой фитнес клуба «CITY SPORT». Клубная карта соответствует виду клубного членства и оформляется каждому клиенту после заключения договора на предоставление комплекса физкультурно-оздоровительных услуг. Для оформления Членской Карты или абонемена необходимо предъявить документ удостоверяющий личность – паспорт либо водительское удостоверение, а также сфотографироваться на рецепции для системы учета клиентов. Владелец абонементов выдается карточка - абонемент.

4.1 Способы оплаты

Оплата услуг клуба осуществляется в наличной форме, банковскими картами и в безналичной форме при расчете по корпоративным договорам либо при компенсации суммы на счет фитнес клуба по договору работодателем клиента согласно приказу Минтруда России от 16.06.2014 N 375н «О внесении изменения в Типовой перечень ежегодно реализуемых работодателем мероприятий по улучшению условий и охраны труда и снижению уровней профессиональных рисков». В случае, когда работодатель компенсирует расходы непосредственно сотруднику (клиенту фитнес клуба), основанием для компенсации является оформленный договор на предоставление клиенту физкультурно-оздоровительных услуг фитнес клуба «CITY SPORT» с прикрепленным чеком.

При оплате определенных услуг клуба клиент может воспользоваться рассрочкой:

- При приобретении клубных карт в рассрочку первоначальный платеж составляет 50% от суммы по договору, оставшаяся часть платежа в размере 50% предоставляется с рассрочкой на 30 дней.

В случае просрочки платежа по приобретенным в рассрочку услугам более чем на 10 (десять) дней, клуб в праве в одностороннем порядке переqualифицировать тип и срок клубной карты в сторону уменьшения на сумму задолженности.

4.2 Активация клубной карты

Активация клубной карты осуществляется с момента первого посещения, но не позднее 14 дней после заключения договора. По «Семейному» либо корпоративному договору активация осуществляется одновременно для всех участников контракта.

4.3 Переоформление

Член Клуба имеет право переоформить свое Членство на другое лицо в установленном порядке – для этого необходимо оформить на рецепции заявление соответствующего вида. За переоформление Членства взимается плата согласно прейскуранта. Переоформленное Членство в последующем может быть переоформлено. Также клиент может переоформить блок дополнительных услуг. Переоформление акционных и подарочных клубных карт (контрактов) не предусмотрено настоящими Правилами.

4.5 Дополнительные услуги

Для того чтобы воспользоваться дополнительными услугами клуба, клиент должен внести оплату и записаться на определенное время. Запись проводит администратор рецепции. В случае, если клиент не может воспользоваться дополнительной услугой, на которую он записан, он должен сообщить об этом не позднее чем за 6 часов до записанного времени, в противном случае услуга считается оказанной, а оплата не возвращается.

Оплаченные дополнительные услуги должны быть использованы в течение действия блока дополнительных услуг.

Сроки действия блоков персональных тренировок:

1 ПТ – 24 часа, 4 ПТ – 30 дней, 8 ПТ – 45 дней, 16 ПТ – 60 дней с дня покупки

Сроки действия блоков массажей:

1 массаж – 24 часа, 5 массажей – 30 дней, 10 массажей – 45 дней с дня покупки

Сроки действия секционных (студийных) абонементов:

4 занятия – 30 дней, 8 занятий – 40 дней, 12 занятий – 40 дней.

Возврат за оплаченные, но неиспользованные в установленный срок дополнительные услуги не производится, так как по истечении установленного срока услуги считаются оказанными в полном объеме.

В случае пролонгации срока действия договора на тех же условиях, неиспользованные дополнительные услуги переносятся на новый депозит, в случае если срок действия блока превышает срок действия договора.

4.6 Продление клубной карты

Продление клубного членства в рамках действующей программы лояльности возможно за 30 дней до окончания клубного членства, но не позднее окончания срока действия текущего абонемента.

4.7 Подарочные сертификаты

Любые услуги клуба, предусмотренные для члена клуба можно приобрести в виде подарочного сертификата. Сертификат заполняется администратором рецепции и является основанием для оформления и предоставления услуги. При активации подарочного сертификата обладатель должен предоставить удостоверение личности. Подарочный сертификат именной, переоформление подарочного сертификата оплачивается так же, как и переоформление клубной карты. Срок действия подарочного сертификата два месяца, по истечении этого срока сертификат считается недействительным, а услуга оказанной.

4.8 Окончание срока карты

По истечению срока действия клубной карты обязанности фитнес клуба «CITY SPORT» в части предоставления физкультурно-оздоровительных услуг считаются выполненными, а услуги оказанными.

Не использованные в срок занятия по абонементу на количество занятий считаются потраченными, продление срока действия абонемента возможно на общих основаниях. Клиент не вправе требовать возврата полной или частичной стоимости Услуг, в том случае, когда он не воспользуется предоставляемыми услугами в течение действия данного абонемента на предоставление дополнительных услуг.

5. Первое посещение.

5.1 Правила прохода / проезда на территорию ЖК «Шалыпинская Усадьба» и входа в Клуб

Проход (проезд) на территорию для действующих Клиентов фитнес клуба осуществляется при предъявлении клубной карты или действующего абонемента на секции (дополнительные услуги) на КПП. При входе в клуб клиент обязан предъявить свою клубную карту, зарегистрироваться на рецепции и получить ключ от шкафчика. В случае первого посещения администратор рецепции проводит клиенту презентацию клуба, клиент оплачивает услуги, а администратор оформляет документы, только после этого клиент может воспользоваться оплаченными услугами.

5.2 Правила парковки на территории ЖК «Шалыпинская Усадьба»

На территорию жилого комплекса допускаются автомобили клиентов Клуба для парковки на время занятий в фитнес-центре. Оставлять на территории комплекса автомобили на долгосрочную парковку, в том числе на ночное время запрещено. Парковка осуществляется только в специально предусмотренных местах (нижней парковке, местах, обозначенных соответствующей разметкой). Посадка/высадка пассажиров производится только на парковочных местах или в местах, где не создается препятствий для проезда других автомобилей. В случае неоднократных грубых нарушений парковки Управляющая компания жилого комплекса оставляет за собой право ограничить въезд на территорию автотранспорт, нарушающий правила парковки.

5.3 Клуб предоставляет услуги, предусмотренные клубным членством в следующих зонах:

- Тренажерный зал

- Кардио-зона
- Зал групповых программ
- Зал единоборств
- Зона бассейна
- Массажный кабинет

Конкретные зоны, которыми может пользоваться Клиент, определяются видом и категорией Членства. Использование зон Клуба, не предусмотренных Членством, возможно только при условии внесения Членом Клуба доплаты в размере, определенном прејскурантом Клуба.

Указанные ограничения по использованию зон Клуба не относятся к зонам бара, использованию солярия, сауны – в клубе, где она имеется) при получении услуг Клуба за дополнительную плату, а также использованию иных тренировочных зон в рамках договоров на индивидуальные занятия. Дополнительные услуги предоставляются по записи на рецепции.

5.4 Здоровье

Перед началом посещения клуба Вам рекомендуется проконсультироваться с лечащим врачом, так как Вы несете персональную ответственность за свое здоровье. Во избежание травм и нанесения ущерба здоровью, рекомендуем Вам посещать занятия, выполнять упражнения и тренировочные нагрузки, соответствующие Вашему уровню подготовленности. Более подробную информацию Вы можете получить после прохождения первичной фитнес консультации. Запись на данную услугу также производится на ресепшн.

5.5 Полотенца

При посещении Клуба всем Клиентам предоставляется возможность приобрести в аренду полотенце (если услуга не входит в перечень услуг по договору) на рецепции. Нахождение в Клубе в домашних халатах не допускается. Перед выходом из Клуба использованное полотенце следует сдавать в специально отведенные места. Просим Вас бережно обращаться с предоставляемыми Клубом полотенцами, за утерю/порчу/вынос из Клуба полотенца взимается штраф согласно прејскуранту.

5.6 Этикет в Клубе

При входе в Клуб следует надевать бахилы.

Вы можете оставить свою верхнюю одежду в гардеробе.

На территории Клуба запрещается:

- курить, находиться в нетрезвом состоянии, употреблять спиртные напитки, наркотические вещества, стимуляторы, допинговые вещества, неразрешенные медикаменты;
- приносить с собой и хранить любой вид оружия;
- приносить пищу на тренировочную зону или в зону бассейна;
- самостоятельно использовать музыкальную и другую аппаратуру Клуба;
- входить на территорию, предназначенную для служебного пользования, за исключением случаев, когда имеется специальное приглашение.

На территории Клуба запрещается осуществлять какие-либо действия, которые влекут (или могут влечь) ущемление прав и интересов иных лиц, в том числе физической, психологической и экономической направленности, а также создают угрозу безопасности нахождения в Клубе иных лиц.

5.7 Форма одежды

Нахождение на тренировочных территориях клуба допускается только в сменной обуви (кроссовки или штангетки для посещения тренажерного зала, спортивные резиновые тапочки для посещения зоны бассейна), кроме зала единоборств, где допускается нахождение только в носках, и не сковывающей движения одежде (футболки, спортивные брюки, шорты). Администрация клуба вправе не допускать вас на тренировку в уличной либо грязной обуви, а так же в обуви, не соответствующей проводимой тренировке. Не допускаются занятия в одежде части которой могут попасть в движущиеся механизмы тренажеров, вызвать удушье или зацепиться за части оборудования. При выборе одежды необходимо исходить из того, что верхняя часть тела должна быть закрыта. Одежда и обувь должны быть чистая, опрятная. В целях безопасности запрещается тренироваться босиком, в носках, в пляжных или домашних тапочках и т.п., исключение составляют специальные классы (например, йога, пилатес, флекс), а также тренировки и групповые занятия в зале единоборств. Перед занятиями не рекомендуется использовать парфюмерию с резким запахом.

5.8 Личная гигиена и чистота

Необходимо соблюдать общие нормы гигиены. Убедительная просьба проводить все подготовительные гигиенические процедуры, в том числе эпиляцию, дома. В сауне запрещено пользоваться масками, скрабами, краской для волос, бриться, стричь волосы и ногти. Клиент обязан соблюдать чистоту во всех помещениях Клуба. Выкидывайте мусор и использованные питьевые бутылки в урны. Пользуйтесь полотенцем. Не бросайте туалетную бумагу и использованные средства личной гигиены в унитаз, это может привести к засору, так как в клубе работает система водонапорной канализации.

5.9 Соблюдение тишины

На территории Клуба необходимо соблюдать правила поведения и быть внимательным к окружающим.

Запрещается громко и агрессивно разговаривать, использовать ненормативную лексику и делать все, что может помешать окружающим Вас людям. Взаимоуважение – залог комфорта для каждого Члена Клуба. Убедительная просьба не пользоваться мобильными телефонами на тренировочных территориях.

5.10 Музыка в Клубе

В Клубе предусмотрено наличие музыкального оборудования, которое обеспечивает на тренировочных территориях музыкальное сопровождение. Выбор музыки в Клубе осуществляется администратором рецепции. Пожелания от Членов Клуба по музыкальному сопровождению принимаются, но ответственный сотрудник Клуба оставляет за собой право выбора музыкального сопровождения. Кино и фотосъемка в Клубе без договоренности с администрацией запрещена.

5.11 Забытые вещи

Не приносите на тренировки ценные вещи, денежные средства, дорогие аксессуары и телефоны. Администрация не несет ответственности за потерянные вещи. В случае обнаружения Администрация хранит забытые в клубе вещи в течение одного месяца после чего утилизирует. Вы можете получить справку о найденных вещах на рецепции.

5.12 Раздевалки

Верхнюю одежду (в осенне-зимний сезон) можно оставлять в гардеробе. Для остальных вещей мы предлагаем использовать шкафчик в раздевалке. Ключ от шкафчика выдается на рецепции Клуба. Не разрешается оставлять свои вещи в шкафчиках после окончания тренировок в Клубе. Перед уходом из Клуба ключ от шкафчика необходимо сдавать на рецепцию.

Шкафчики предназначены для хранения одежды.

Режим работы детской раздевалки:

ПН-ПТ 10:00-16:00 – раздевалка для посещения мам и малышей

ПН-ПТ 16:00-22:00 – раздевалка для посещения детей (мамы и папы переодеваются во взрослых раздевалках)

СБ-ВС 10:00-22:00 - раздевалка для посещения детей (мамы и папы переодеваются во взрослых раздевалках)

Не оставляйте в них ценные вещи. Не оставляйте без присмотра Ваши вещи, ключи от шкафчика, полотенце! За утерю/вынос из Клуба, ключа от шкафчика, взимается штраф согласно прейскуранту.

5.13 Правила пользования электронным замком

Выберите шкафчик соответствующий номеру, указанному на браслете. Для открытия / закрытия шкафчика просто поднесите браслет, где расположен логотип «CITY SPORT» к электронному замку. Будьте внимательны: края одежды не должны попадать между створками шкафчика. В противном случае замок заблокируется. При возникновении сложностей в использовании электронных замков.

5.14. Запрет на фото и видеосъемку

Запрещается проведение фото и видеосъемки на территории фитнес-клуба без предварительного согласования с администрацией. В случае нарушения данного правила администрация оставляет за собой право потребовать прекратить съемку и удалить материалы.

5.15 Ответственность

Члены Клуба и гости несут материальную ответственность за вред, причиненный Клубу (например, за уничтожение, утерю, повреждение материальных ценностей). Фитнес клуб «CITY SPORT» не несет ответственности за любые технические неудобства, связанные с проведением государственными, муниципальными и иными учреждениями или организациями профилактических и ремонтно-строительных работ, ход которых не зависит от Клуба.

Невозможность предоставления Клубом услуг, если это явилось или является следствием действия обстоятельств непреодолимой силы, а также реконструкция, ремонт Клуба или отдельной его части не являются основанием прекращения действия Членства и предъявления претензий Клубу.

Член Клуба несет ответственность в случае нарушения Клубных правил, также условий заключенного с Клубом договора.

Член Клуба берет на себя ответственность за состояние своего здоровья и здоровье своих детей в Клубе. Администрация Клуба не несет ответственности за вред, связанный с любым ухудшением здоровья Члена клуба и травмам, явившимся результатом или полученными в результате любых занятий, предлагаемых в Клубе. Член клуба не вправе требовать от администрации какой-либо компенсации морального, материального вреда или вреда причиненного здоровью Члена клуба, как в течение срока действия клубной карты, так и по истечении срока ее действия.

Клуб не несет ответственности за не наступление ожидаемого Клиентом от услуг Клуба результата.

6. Правила посещения тренажерного зала.

Самостоятельные занятия в тренажерном зале допускаются только после прохождения вводного инструктажа, при условии соблюдения правил техники безопасности в тренажерном зале.

- Самостоятельные занятия детей в тренажерном зале разрешены с 14 лет по предварительному согласованию с родителями или законными представителями и только с оформленным заявлением соответствующей формы.
- Перед началом занятий на тренажерах просим Вас ознакомиться и следовать инструкции данного тренажера.
- Любой из тренажеров может быть ограничен для пользования в любой момент (ремонт, профилактические работы).
- Уважайте окружающих. Соблюдайте личную гигиену. Не используйте перед тренировкой парфюм с сильным запахом, это может мешать окружающим. Не занимайте тренажер, если Вы не работаете на нем или отдыхаете между подходами длительное время. Стелите полотенце, чтобы не оставлять на тренажере следы пота.
- Если Вы используете оборудование более одного подхода, будьте внимательны к тем людям, которые хотели бы воспользоваться тем же оборудованием.
- Если Вы заметили, что кто-то ждет, когда Вы закончите Ваши упражнения, первым предложите заниматься вместе - делать подходы по очереди. Большинство ожидают от Вас того, что Вы позволите потренироваться на оборудовании во время Вашей передышки.
- Если у Вас возник вопрос, как пользоваться тем или иным тренажером, или любой другой вопрос – обращайтесь к дежурному инструктору или к тренерам – они всегда Вам помогут.
- Перед началом занятия проконсультируйтесь с тренером тренажерного зала, специалистом фитнес диагностики или своим врачом. Это обезопасит вас от травм и повысит эффективность занятий. Регулярные занятия с отягощениями могут приводить к обострению скрытых заболеваний.
- Каждую тренировку обязательно начинайте с разминки. Общая разминка в начале тренировки плавно подготовит организм к последующей работе.
- При занятии на кардио-тренажерах пристегивайтесь ремешком аварийной остановки тренажера. Запрещается резко изменять величину выполняемой нагрузки на тренажере (например, резко и значительно изменять скорость бега или сопротивления). Запрещается резко останавливаться после интенсивной нагрузки.
- Контролируйте правильную технику выполнения упражнений. Правильная техника позволит улучшить результат и предупредить травмы. Ознакомьтесь с правильной техникой выполнения упражнений Вы можете на инструктаже.
- Тренируйтесь только в спортивной форме и обуви (кроссовках). Большинство травм голеностопного сустава возникают при тренировке не в спортивной обуви.
- Для утоления жажды во время занятий приносите воду в пластиковых бутылках. В залах для групповых занятий не разрешается использование открытых емкостей для воды, в том числе стаканчиков. На первом этаже Вы можете воспользоваться кулером для заполнения принесенных емкостей для воды.
- Запрещается заниматься с голым торсом.
- Не отвлекайтесь во время выполнения упражнений. Не разговаривайте и не задавайте вопросы человеку, который в это время выполняет упражнение. Не отвлекайтесь во время выполнения упражнений.
- При выполнении упражнений с тяжелыми весами пользуйтесь помощью страхующего. Попросите инструктора тренажерного зала подстраховать Вас во время выполнения упражнений с большими весами.
- Соблюдайте чистоту и порядок в зале. Не разбрасывайте диски и гантели. После выполнения упражнения возвращайте их на место. Разбирая стоящую на стойках штангу, снимайте диски попеременно (один диск с одной стороны, затем один с другой). Перевес на 30 кг на одном конце штанги может привести к падению.

- В случае плохого самочувствия, незамедлительно обратитесь к инструктору тренажерного зала или администратору клуба.
- Выполняйте требования инструктора тренажерного зала. Просим Вас с пониманием отнестись к требованиям инструктора, касающимся соблюдения техники безопасности во время занятий в тренажерном зале. Это снизит риск получения травмы на тренировке.
- В случае если Вы занимаетесь в тренажерном зале и не нуждаетесь в советах и помощи инструктора, то фитнес клуб не несет ответственность за ваше здоровье.

Клуб не несет ответственности за состояние здоровья и возможный травматизм в следующих случаях:

- При нарушении клиентом правил посещения конкретной территории клуба.
- Если клиент клуба тренируется самостоятельно.
- Не использовал вводный инструктаж.
- Нарушает рекомендации врачебного заключения.
- 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.

7. Правила посещения бассейна и сауны

- 7.1 Для посещения бассейна детьми в возрасте от 3 (трех) лет обязательным условием является наличие медицинской справки формы № 083/4-89. Срок действия справки – 6 месяцев со дня выдачи, если иное не указано в справке. Для детей в возрасте от 3 месяцев до 3 лет необходимо предоставить справку от педиатра с указанием результатов на энтеробиоз и яйцеглист.
- 7.2 Детям от 3 месяцев до 14 лет разрешено находиться в зоне бассейна строго в сопровождении родителя (законного представителя), являющегося Членом Клуба, персонального тренера, либо под присмотром инструктора (в рамках группового занятия).
- 7.3 По окончании групповых занятий или персональных тренировок родители должны встречать ребенка в зоне бассейна и сопровождать его в раздевалку. Присутствие родителей во время детского группового занятия запрещено, так как присутствие родственников может отвлекать ребенка от тренировочного процесса.
- 7.4 Посещать детский бассейн разрешено только детям до 7 лет (в сопровождении взрослого, если требуется его помощь).
- 7.5 При проведении групповых занятий (грудничковое плавание, раннее детское плавание до 3х лет) одному из родителей разрешается присутствовать в детском бассейне.
- 7.6 Запрещается бегать, прыгать с бортика и совершать прочие действия, нарушающие технику безопасности пребывания в зоне бассейна.
- 7.7 Необходимо выполнять требования дежурного тренера. Бережно относиться к оборудованию Клуба. После тренировок с дополнительным оборудованием инвентарь необходимо вернуть на место в зону хранения инвентаря.
- 7.8 Строго запрещено пребывание в зоне бассейна в верхней одежде и уличной обуви (даже в бахилах).
- 7.9 Перед посещением бассейна необходимо принять душ.
- 7.10 Посещение бассейна предусмотрено строго в плавательной шапочке и в нескользящей резиновой обуви.
- 7.11 При проведении групповых (персональных) занятий зона проведения ограничивается для посещения другими Гостями Клуба.
- 7.12 В зоне бассейна располагаются 2 сауны: влажная (температура 110 градусов) и сухая (температура 80 градусов), которые предназначены для общего пользования мужчинами и женщинами, поэтому просим Вас посещать сауну в соответствующей одежде. В саунах КАТЕГОРИЧЕСКИ запрещается использовать и проносить с собой любые виды жидкости. Запрещается использовать любые косметические средства или пользоваться маслами для бани. Это может вызвать аллергические реакции у детей и других клиентов Клуба. Перед посещением сауны нужно принять душ, но только без мыла, которое смывает жировую пленку, защищающую кожу от пересыхания. Ни в коем случае нельзя мочить голову перед заходом в парную, чтобы не вызвать перегрева головы.

8. Правила посещения групповых программ.

Групповые занятия проводятся по расписанию, которое может быть изменено ФК «CITY SPORT». Следите за информацией на сайте в разделе расписание, в социальных сетях и информационных досках.

- Во избежание создания травмоопасных ситуаций необходимо приходить на групповые занятия без опозданий. Не рекомендуется приходить на тренировку позднее через 10 минут после начала занятия. Инструктор имеет право не допустить Члена Клуба на тренировку в случае его опоздания, а также при отсутствии свободных мест в зале и в других случаях, когда это может быть опасным для здоровья Члена Клуба.
- Рекомендуется посещать занятия, соответствующие Вашему уровню подготовленности. Описание занятий (с указанием требуемого уровня подготовки) Вы можете получить на рецепции Клуба.
- Не разрешается нахождение в залах в обуви, которая может разрушать специальное покрытие пола, иным образом изменять его свойства, оставлять на нем следы. Занятия в специальных классах (йога, пилатес и т.п.) проводятся босиком.
- Запрещается входить в зал со спортивными сумками и резервировать места в залах проведения групповых занятий.
- Не используйте мобильные телефоны во время группового занятия.
- Для утоления жажды во время занятий приносите воду в специальных пластиковых бутылках. В залах для групповых занятий не разрешается использование открытых емкостей для воды, в том числе стаканчиков.
- В целях личной гигиены пользуйтесь на занятиях полотенцами.
- Используйте во время занятий только инвентарь/спортивное оборудование, указанные инструктором, ведущим занятие. Не разрешается использовать собственную хореографию и свободные веса без соответствующей команды инструктора. После окончания тренировки необходимо вернуть спортивный инвентарь/оборудование в специально отведенные для этого места. Запрещается выносить спортивный инвентарь/оборудование из залов групповых занятий, в том числе для использования его в других зонах клуба.
- Посещение коммерческих занятий (т.е. занятий, не включенных в стандартные Комплексы услуг и проводимых за дополнительную плату) в зале групповых занятий возможно только после их предварительной оплаты.
- Проводить самостоятельные тренировки в залах групповых программ разрешается только в свободное от проведения групповых занятий и персональных тренировок время.

9. Персональные тренировки.

Если вы еще не уверены, как правильно начать тренироваться, какая программа занятий Вам подходит, персональные тренеры помогут Вам определиться. Если Вы никогда ранее не занимались с персональным тренером, мы рекомендуем Вам попробовать. Сознание того, что у Вас есть личный персональный тренер, очень благоприятно воздействует на тренировочный процесс и способствует достижению успеха.

Персональные тренировки позволяют добиться максимального результата от занятий. Во время персональной тренировки инструктор контролирует, насколько правильно Вы выполняете упражнения, работаете ли Вы в полную силу, доставляет ли Вам тренировка удовольствие, и помогает сделать тренировку максимально эффективной. Программа тренировок составляется индивидуально исходя из уровня вашей подготовки, рекомендаций врача, поставленных задач. Инструктор объяснит технику выполнения упражнений, их последовательность, даст полезные рекомендации.

- Персональная тренировка может проводиться только инструктором Клуба. Клиенту запрещено проводить персональные тренировки для других членов клуба.
- Длительность персональной тренировки может составлять до 60 минут.
- Запись на персональную тренировку производится заранее, по согласованию с инструктором.
- В случае опоздания на персональную тренировку, время проведения персональной тренировки сокращается.
- Персональная тренировка проводится только на условиях полной предоплаты.
- Отмена или перенос персональной тренировки (с сохранением оплаты) может быть произведен не менее чем за 6 часов до её начала. Просьба информировать об отмене или переносе персональных тренировок Вашего инструктора и администратора рецепции Клуба. В случае несвоевременной отмены или переноса, неиспользованная персональная тренировка считается использованной, и ее оплата возврату не подлежит.
- Все виды блоков ПТ имеют свой срок действия, который указан в п.4.5 настоящих Правил ФК «CITY SPORT», а так же в договоре публичной оферты, и хранятся на рецепции Клуба, а так же электронном виде на сайте в базе данных клубной программы.
- После окончания срока действия блока ПТ неизрасходованные тренировки аннулируются, и стоимость неиспользованных тренировок возврату не подлежит.
- Персональные тренировки проводятся только после оплаты. Проведение инструктором неоплаченной предварительно тренировки не допускается. В случае отсутствия оплаты персональной тренировки инструктор имеет право отказать в её проведении, несмотря на уже достигнутую договоренность.
- Информацию по использованным персональным тренировкам Вы можете получить на рецепции Клуба.

10. Правила посещения фитнес клуба детьми.

Фитнес клуб «CITY SPORT» предлагает детские спортивные секции для посещения детьми в возрасте от 3 лет. Для того чтобы записать ребенка в секцию обратитесь к администратору рецепции, ознакомьтесь с расписанием проведения тренировок и приобретите соответствующий абонемент. Детские групповые занятия проводятся согласно возрастному диапазону и по расписанию, которое может быть заблаговременно изменено Администрацией клуба.

Посещение клуба подростками возможно начиная с 14-летнего возраста. Подростки могут посещать групповые занятия с инструктором и тренажерный зал также занимаясь с инструктором или самостоятельно, но только при наличии соответствующего заявления от родителей или законных представителей. Самостоятельно посещать тренажерный зал можно с 16 лет. Если вашему ребенку 14 лет вы можете приобрести для него клубную карту, и он будет допущен к занятиям при соблюдении данных условий. Начиная с 16 лет, клиент может заключать договор с клубом и заниматься самостоятельно. Начиная с 16 лет, клиент может заключать договор с клубом и заниматься самостоятельно. Начиная с 16 лет, клиент может заключать договор с клубом и заниматься самостоятельно. Начиная с 16 лет, клиент может заключать договор с клубом и заниматься самостоятельно. Начиная с 16 лет, клиент может заключать договор с клубом и заниматься самостоятельно.

- Если вы сопровождаете вашего ребенка, ожидайте его в холле. Ожидание в раздевалках запрещено, это создает дискомфорт для других клиентов фитнес клуба.
- Родителям не разрешается вмешиваться в процесс занятия, давать команды или иным образом отвлекать внимание занимающихся детей.
- Уважаемые родители, приводите детей на занятия здоровыми во избежание инфицирования других детей.
- В случае, когда ребенка сопровождает родитель противоположного пола, администрация предлагает переодеть его в детской раздевалке. В женскую раздевалку не допускаются мальчики старше 3 лет, равно как и девочки в мужскую. Обратитесь за помощью к администраторам клуба.
- На занятия необходимо приходить без опозданий. Дети, опоздавшие более чем на 10 минут, могут быть не допущены тренером, в целях безопасности ребенка.
- Нахождение детей в зоне тренажерного зала запрещено техникой безопасности, не допускается приводить с собой детей на занятия как в зал групповых программ, так и в тренажерный зал.
- Клиент не может нести ответственность за тренировку своего ребенка на территории клуба, тренажеры в тренажерном зале и кардио-зоне предназначены только для взрослых людей. Использование ребенком тренажеров может привести к травмам и увечьям.
- В случае, когда ребенок ожидает начала занятия в спортивной секции, он должен вести себя спокойно и вежливо. Объясните ему, что нахождение в тренировочных зонах может не только помешать другим клиентам, но и быть для него смертельно опасным.
- Объясните ребенку, что он должен быть собран и внимателен к собственным вещам при переодевании. Напомните ему, что для допуска на занятие нельзя забывать абонемент, и необходимо быть внимательным, чтобы не потерять выданный на рецепции ключ от шкафчика.
- Настоящий спортсмен должен переодеваться сам, научите ребенка переодеваться без вашей помощи, это сделает его самостоятельным и ответственным.

11. Правила посещения массажного кабинета.

Вы можете воспользоваться услугами массажиста. Запись на сеансы массажа проводится на рецепции клуба. Не допускается нахождение в массажном кабинете в верхней уличной одежде.

- Перед сеансом массажа необходимо принять душ.
- Приходите на сеанс за 10-15 минут до начала.
- Перед сеансом массажа необходимо снять цепочки и другие украшения т.к. они могут помешать процедуре.
- Прием пищи не желателен за 1 – 1,5 до сеанса массажа.
- Оповещайте массажиста о любых изменениях самочувствия и недомоганиях.

Абсолютные противопоказания

- Злокачественные болезни крови и гемофилия.
- Злокачественные опухоли (до их радикального лечения).
- Тромбоз сосудов в период его возникновения.
- Аневризма сердца, аорты, периферических сосудов.
- Психические заболевания со значительно измененной психикой.
- Активная форма туберкулеза.
- Венерические заболевания в период возможности заражения.
- Остеомиелит (воспаление костного мозга) острый и хронический.
- Каузалгический синдром (боли в виде жжения) после травмы периферических нервов.
- Недостаточность кровообращения и легочно-сердечная недостаточность III степени.
- СПИД, ВИЧ

Временные противопоказания

- Острые лихорадочные состояния с повышенной температурой тела до выяснения диагноза. Грипп, ангина, острые респираторные заболевания (ОРЗ) (разрешается точечный массаж).
- Кровотечения и склонность к ним (кишечные, маточные, носовые, из мочевых путей).
- Гнойные процессы любой локализации, гнойничковые поражения кожи.
- Воспаление лимфатических узлов, сосудов с их увеличением, спаянностью с кожей и подлежащими тканями.
- Множественные аллергические высыпания на коже с кровоизлияниями.
- Криз гипертонический, гипотонический, церебральный (мозговых сосудов).
- Тошнота, рвота, боли в животе.
- Алкогольное опьянение.

Следует указать, что массаж можно назначать спустя 2-5 дней после перенесенных ангины, гриппа, ОРЗ, а также излечения после гнойного процесса любой локализации, прекращения криза, уточнения диагноза.

12. Правила посещения солярия

В мужской и женской раздевалках клуба установлены мощные вертикальные турбо солярии – 46 ламп с коэффициентом излучения 3,6 UV. Обратитесь к администратору рецепции, чтобы воспользоваться услугами загара в солярии. Вы можете приобрести косметику и принадлежности для загара на рецепции.

- Оплатите сеанс загара на рецепции. Возьмите принадлежности и проходите в солярий.
- Если вы подготовились к сеансу, постелите на пол кабины салфетку, зайдите в кабину, закройте дверь и нажмите кнопку «Start» – начнется сеанс загара.
- Открывать глаза во время сеанса загара небезопасно для сетчатки, используйте стикины для глаз либо специальные очки.
- Используйте стикины для защиты молочных желез от излучения.
- Не рекомендуется превышать 10-ти минутный сеанс загара, лучше прийти несколько раз, чем получить покраснение - ожог от излучения.
- Вы можете прервать сеанс загара нажав красную кнопку «Stop» на центральной консоли.
- В случае ухудшения вашего самочувствия покиньте кабину.
- Не рекомендуется принимать душ до сеанса загара, т.к. чистая кожа более подвержена ожогу, вызванному излучением. Примите душ после сеанса загара.
- Не прикасайтесь к стенкам кабины, не наносите спреи и крема находясь внутри кабины.

Соблюдение данных правил станет залогом получения красивого, ровного и безопасного загара.

13. Правила посещения уличных площадок.

13.1 Клиентам фитнес клуба «CITY SPORT» предоставляется возможность посещать открытые уличные площадки. Администрация клуба предоставляет в аренду необходимый спортивный инвентарь для открытых площадок (волейбольная сетка, разметка, мячи и прочее).

13.2 По усмотрению администрации клуба в летнее время некоторые групповые занятия могут проводиться на открытых площадках. При этом дополнительная плата с членов клуба не взимается.

14. Ответственность за нарушение Правил Клуба.

14.1 Настоящие правила обязательны для соблюдения всеми членами и гостями Клуба, гостями членов Клуба и иными посетителями.

- 14.2 Услуги, оказанные Клубом гостям и членам Клуба, считаются принятыми при условии отсутствия поступлений в адрес Администрации Клуба заявления об отказе приемки услуг до окончания работы Клуба в день оказания услуг. Порядок подачи заявления определяется настоящими Правилами Клуба.
- 14.3 В случае отсутствия возможности оказания услуг по вине члена или гостями Клуба (включая прекращение посещения Клуба без письменного заявления о приостановке действия контракта, поданного в соответствии с настоящими правилами Клуба и без письменного заявления об одностороннем отказе от исполнения контракта, поданного в соответствии с настоящими правилами Клуба), соответствующие услуги подлежат оплате в полном объеме в соответствии с пунктом 2 статьи 781 Гражданского кодекса РФ. Стоимость услуг по долгосрочному контракту за период времени, в течение которого оказание услуг было невозможно по вине члена клуба, возврату не подлежит. Односторонний отказ члена Клуба от исполнения долгосрочного контракта должен быть оформлен письменным заявлением на имя Администрации Клуба и подан менеджеру Клуба не позднее дня, с которого член Клуба намерен прекратить действие контракта. Порядок расчетов в случае такого одностороннего отказа устанавливает Администрация Клуба с учетом действующего законодательства.
- 14.4 Члены и гости Клуба, а также иные посетители Клуба самостоятельно и в полном объеме несут ответственность за вред, причиненный их действиями имуществу Клуба, здоровью и имуществу посетителей Клуба.
- 14.5 В случае утери или порчи карты, ключа, браслета, полотенца, халата и любого другого инвентаря, выдаваемого на время пребывания в Клубе, члены и гости Клуба обязаны возместить ущерб в размере стоимости утерянного или поврежденного имущества Клуба в соответствии с действующем прейскурантом в течение 5 (пяти) дней. Об утере или порче выше перечисленного имущества Клуба следует сообщить на рецепции Клуба.
- 14.6 При неправомерном распоряжении картой, член Клуба обязан уплатить штраф за неправомерное распоряжение имуществом Клуба в соответствии с действующим прейскурантом в течение 5 (пяти) дней с момента выявления нарушения в соответствии с настоящими правилами Клуба.
- 14.7 В случае несвоевременного исполнения членом Клуба обязательств по пунктам 14.4, 14.5, 14.6, Администрация Клуба имеет право удержать сумму ущерба из стоимости услуг по долгосрочному контракту, соразмерно уменьшив его продолжительность.
- 14.8 В случае несвоевременного ухода из Клуба, наступившего по вине члена или гостя Клуба и нахождение на территории Клуба после его закрытия или после наступления времени прекращения оказания услуг, в рамках условий договора, на члена или гостя Клуба накладывается штраф в соответствии с действующем прейскурантом. Неоднократное нарушение режима работы и оказания услуг является грубым нарушением настоящих правил.
- 14.9 Грубое нарушение членом или гостем Клуба настоящих правил снижает качество и уровень безопасности услуг, оказываемых Клубом как самому нарушителю, так и другим членам и гостям Клуба.
- Членам и гостям Клуба:
- Нахождение на территории Клуба после его закрытия или после наступления времени прекращения оказания услуг,
 - Самостоятельное изменение температурных режимов в различных зонах Клуба (в том числе самостоятельное закрытие или открытие окон), а также несанкционированное изъятие пультов дистанционного управления системами кондиционирования,
 - Самостоятельная регулировка громкости музыкального сопровождения, а также полное включение или выключение звука,
 - Использование жидкостей и масел в сухой финской сауне, а также регулировка температуры,
 - Пронос и употребление на территории Клуба алкогольных напитков и наркотических веществ, а также любых других запрещенных препаратов,
 - Прием пищи во всех зонах Клуба за исключением фитнес бара и прилегающей к нему территории,
 - Вынос инвентаря и любого другого имущества за территорию Клуба без согласия Администрации,
 - Проход в служебные помещения Клуба без согласия Администрации,
 - Проход на территории Клуба без бахил,
 - Проход в зону бассейна без сменной обуви и в верхней одежде,
 - Проход на территорию тренажерного зала и кардио зону в открытой обуви (сланцы, шлепки, сандалии),
 - Проведение персональных тренировок гостями или членами Клуба,
 - Прыгать в бассейн с бортиков и с лестниц,
 - Оставлять детей до 14 лет без присмотра за исключением детских групповых занятий и детского центра,
 - Пребывание детей до 14 лет в тренажерном зале, даже в присутствии родителей,
 - Использовать полотенца в качестве подстилок по ноги и для протирки личных вещей, в том числе обуви,
 - Самостоятельное открытие и закрытие воздуховодов вентиляционных шахт,

В случае однократного грубого нарушения правил Администрация предупреждает гостя или члена Клуба о недопустимости такого нарушения.

Если гость или член Клуба, несмотря на своевременное и обоснованное предупреждение, не прекратит нарушение либо в период действия контракта повторно допустит такое же или другое грубое нарушение настоящих правил, Клуб в соответствии со статьей 36 ФЗ РФ «О защите прав потребителей» вправе будет отказать от исполнения контракта последующим прекращением действия клубной карты и доступа в Клуб указанного в ней лица и потребовать от нарушителя полного возмещения убытков, уведомив его об этом в письменном виде.

Подпись клиента в договоре на оказание спортивно-оздоровительных услуг свидетельствует об ознакомлении и согласии Клиента с настоящими условиями посещения и действующими правилами Клуба.