

# Правила фитнес клуба “S-FITNESS”

УТВЕРЖДАЮ

ИП Торпищев С.А

от 10.11.2019 г.

## 1. Введение

В Фитнес Клубе ”S-fitness” («Клуб») установлены правила («Правила Клуба»), обязательные для всех Членов Клуба и являются приложением к Соглашению на членство в Клуба. Предлагаем Вам внимательно ознакомиться с Правилами Клуба и придерживаться их.

Цель Правил Клуба - создание более безопасных, оптимально комфортных условий для тренировок. Данные Правила обязательны для всех членов и гостей Клуба. В случае нарушения Правил Клуба администрация оставляет за собой право на принятие необходимых мер воздействия, вплоть до лишения членства в Клуба.

Действующие Правила Клуба Вы всегда можете получить в холле на первом этаже. В случае необходимости Правила Клуба могут быть пересмотрены или дополнены Администрацией. Каждые новые Правила Клуба заменяют предыдущие.

При нарушении правил Клуба членом Клуба, Клуб в праве расторгнуть соглашение на членство в Клуба в одностороннем порядке.

## 2. Членство в Клуба

### 2.1 Членство

Членство в Клуба - это право пользоваться тренировочными и вспомогательными зонами и установленным в них оборудованием в соответствии с видом и категорией Членства и условиями соглашения на клубное членство, а также дополнительными услугами, предоставляемыми за отдельную плату и право участвовать в клубных мероприятиях, организуемых для Членов Клуба. Членство в Клуба является персональным (именным).

Клиент вправе переоформить Членство в Клуба на другое лицо только один раз. Переоформлению подлежит только Членство, непосредственно и в полном объеме оплаченное Клиентом.

Пролонгация периода действия членства в Клуба может быть осуществлена автоматически, на срок от 30 до 360 дней, при использовании дополнительных платных услуг в течении периода членства, от 5000 рублей до 60000 рублей и более, в соответствии с таблицей:

Сумма затрат на дополнительные услуги, руб.	Период пролонгации членства, дни
---	----------------------------------

5000	30
10000	60
15000	90
20000	120
25000	150
30000	180
35000	210
40000	240
45000	270
50000	300
55000	330
более 60000	360

## **2.2 Оформление Членства**

Членство в Клубе оформляется фитнес консультантами, которые знакомят посетителей со клубом, консультируют по видам и категориям Членства в Клуба и с условиями их приобретения.

## **2.3 Оплата Членства**

Оплата Членства производится в рублях в порядке и в сроки, определенные условиями приобретения Членства. Если стоимость услуг или товаров в Клубе определена в условных единицах, их оплата производится в рублях по курсу, установленному в Клубе. Форма оплаты: наличный или безналичный расчет. Открытие Членства происходит не позднее 30 дней с даты оплаты. В случае, если оплата произведена, а членство не открыто, то по истечению 30 дней членство открывается автоматически.

## **2.4 Индивидуальный электронный ключ**

После оплаты и оформления Членства, Члену Клуба выдается Индивидуальный электронный ключ "S-FITNESS" (ИЭК), который является подтверждением Членства в Клуба и одновременно пропуском в фитнес клуб. Для оформления ИЭК необходимо сфотографироваться у фитнес консультанта, а так же сделать сканирование биометрических данных. Член Клуба не имеет право передавать свой ИЭК, кроме случаев, прямо предусмотренных Правилами. В случае нарушения данного правила Клуб имеет право наложить штраф согласно установленным тарифам и лишить Членства в фитнес Клуба.

ИЭК является собственностью Клуба и подлежит возврату после завершения у члена Клуба периода членства в Клуба.

В случае утери, ИЭК может быть восстановлен по письменному заявлению владельца. Оплата за изготовление нового ИЭК взимается согласно установленным тарифам.

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

Приостановление (заморозка) Членства возможно по письменному заявлению Члена Клуба в порядке, определенном условиями Соглашения на предоставление Членства, и на

срок, определённый ими же или при условии наличия приобретенной (но не использованной) заморозки как дополнительной услуги в соответствии с прейскурантом.

Заявление должно быть оформлено до заявляемого срока заморозки. Заявляемый Членом Клуба срок заморозки не должен превышать срок, оставшийся до окончания действия Членства.

### **3. Ваше пребывание в Клуба**

#### **3.1. Ваше здоровье**

Рекомендуем Вам внимательно относиться к состоянию Вашего здоровья и учитывать все рекомендации Вашего лечащего врача при занятиях физической культурой. При возникновении плохого самочувствия во время тренировочного занятия, прекратить занятие и обратиться к персоналу Клуба. Рекомендуем заниматься под руководством тренера персонально или в группе. При самостоятельных занятиях неправильно подобранные интенсивность и объем физической нагрузки, а также нарушение техники выполнения упражнений могут нанести вред организму, сбоям в работе функциональных систем организма и травмам.

#### **3.2. Допуск в Студию**

Клуб находится на охраняемой территории коттеджного поселка «Сабурово Парк», вход на территорию поселка осуществляется только при предъявлении ИЭК, согласно списку членов Клуба и для желающих по предварительной записи на основании документа, удостоверяющего личность. Парковка автомобиля может осуществляться членами Клуба и гостями перед въездом в коттеджный поселок «Сабурово Парк». Въезд в поселок для членов Клуба и гостей, не проживающих в коттеджном поселке «Сабурово Парк» запрещен. Вход в Студию осуществляется при помощи ИЭК (п. 2.4 настоящих Правил), а также сканирования биометрических данных на специальном оборудовании.

#### **3.3. Этикет в Клуба**

При входе в Клуб следует надевать бахилы.

На территории Клуба запрещается:

- курить, находиться в состоянии алкогольного и/или наркотического опьянения, употреблять и проносить на территорию Клуба спиртные напитки, наркотики и не разрешенные медикаменты;

-приносить с собой и хранить любой вид оружия;

-приносить пищу на тренировочную зону;

-самостоятельно использовать музыкальную и другую аппаратуру Клуба;

-входить на территорию, предназначенную для служебного пользования, за исключением случаев, когда имеется специальное приглашение.

Форма одежды:

Для тренировок в Клуба необходимо иметь предназначенную для этого сменную обувь и одежду (в залах - верхняя часть тела должна быть закрыта).

В основном это футболки, спортивные брюки, шорты, кроссовки.

В целях Вашей безопасности запрещается тренироваться босиком, в носках, в пляжных или домашних тапочках и т.п., исключение составляют специальные классы (например: йога, пилатес, флекс и др.). Перед занятиями не рекомендуется использовать парфюмерию с резким запахом. Одежда должна быть чистая, опрятная.

Личная гигиена:

Необходимо соблюдать общие нормы гигиены.

Не допускается совместное нахождение в раздевалке родителя и ребёнка противоположного пола в возрасте старше пяти лет.

Соблюдение тишины:

На территории Клуба следует соблюдать правила поведения. Запрещается громко и агрессивно разговаривать, использовать ненормативную лексику и делать все, что может помешать окружающим Вас людям. Взаимоуважение - залог комфорта для каждого Члена Клуба. Клуб стремится обеспечить спокойную обстановку для своих Членов.

Любые публичные акции, несогласованные с Администрацией, запрещены. Под публичными акциями мы понимаем также распространение разного рода листовок, проведение рекламных акций в политических или коммерческих целях. Убедительная просьба ограничить пользование мобильными телефонами на тренировочных территориях.

Музыка в Клуба:

В Клуба предусмотрено наличие современного музыкального оборудования, которое обеспечивает на тренировочных территориях музыкальное сопровождение.

Выбор музыки в Клуба осуществляет Администрация. Пожелания Вы можете оставить в холле Клуба или обратившись по адресу электронной почты Клуба.

### **3.4. Ваше первое посещение**

Для всех членов клуба настоятельно рекомендуем пройти фитнес-тестирования в первый день посещения Клуба, предварительно записавшись к специалисту у фитнес консультантов.

Также при первом посещении Клуба мы рекомендуем Вам:

- обратиться к фитнес-консультантам для ознакомления с фитнес-программами;
- ознакомиться с расписанием коммерческих уроков под руководством тренера в группе;

Мы всегда рады помочь Вам и готовы ответить на любой интересующий Вас вопрос, ведь Ваш результат - это наша работа.

### **3.5. Занятия под руководством тренера в группе**

Занятия под руководством тренера в группе проводятся по расписанию, которое может быть изменено Клубом, по предварительной записи. Запись можно осуществить чрез электронный терминал при условии наличия услуги «Коммерческий урок» и свободных мест. Запись можно отменить не позднее, чем за 6 часов до начала занятия. Информация о расписании занятий размещается на сайте Клуба и на электронном терминале в холле Клуба.

Во избежание создания травмоопасных ситуаций необходимо приходить на занятия без опозданий. Не рекомендуется приходить на занятие через 15 минут после его начала. Клуб имеет право не допустить Члена Клуба на занятие в случае его опоздания, при отсутствии свободных мест в зале и в других случаях, когда это может быть опасным для здоровья Члена Клуба. На занятия допускается не более 6 человек.

Рекомендуется посещать занятия, соответствующие Вашему уровню подготовленности. Описание занятий (с указанием требуемого уровня подготовки) Вы можете увидеть на сайте Клуба. После окончания занятия необходимо вернуть спортивный инвентарь в специально отведенные для этого места, уведомив сотрудников Клуба.

### **3.6. Зал с тренажерным и кардио оборудованием**

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).

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 Вашего отдыха между подходами.

После работы со свободными весами, пожалуйста, убирайте диски со штанг, гантели ставьте на гантельную стойку. Если у Вас возник вопрос, как пользоваться тем или иным тренажером, или любой другой вопрос, Вы всегда можете заниматься с персональным тренером, предварительно записавшись. Самостоятельные занятия детей в тренажерном зале разрешены с 16 лет.

### **3.7. Полотенца**

Полотенца выдаются фитнес консультантами на платной основе. Перед выходом из Клуба использованное полотенце следует сдавать фитнес консультантам в специально отведенные места. Просим Вас бережно обращаться с предоставляемым Клубом полотенцем. За утерю/порчу полотенца взимается штраф согласно установленным тарифам.

## **4. Дополнительные привилегии (услуги, которые может приобрести Член Клуба за отдельную плату)**

В Клуба также предлагаются дополнительные услуги в соответствии с прейскурантом.

Приобретаемые Членами Клуба за дополнительную плату услуги можно использовать только в период действия Членства в Клуба. Блоки услуг, приобретённые за дополнительную плату, можно использовать только во время срока их действия.

Условия и порядок приобретения/пользования данными услугами регулируются условиями оферты (предложения заключить договор), которые доступны для ознакомления на сайте Клуба [sfitness.pro](http://sfitness.pro).

По усмотрению Администрации может быть изменен перечень и прейскурант услуг, которые Член Клуба может приобрести за отдельную плату.

#### **4.1. Персональные тренировки**

Ваш персональный тренер поможет Вам составить индивидуальный план тренировок с учетом особенностей Вашего организма и поставленных фитнес целей. Записаться на персональную тренировку можно у фитнес консультантов и через электронный терминал.

Условия и порядок проведения персональных тренировок определяются договором оферты и прейскурантом. Персональная тренировка может проводиться только инструктором или персональным тренером Клуба.

Запись на персональную тренировку производится заранее, не позднее, чем за 24 часа. О дне и времени проведения персональной тренировки вам напомнит фитнес консультант. В случае опоздания на персональную тренировку, время проведения персональной тренировки сокращается. Отмена или перенос персональной тренировки (с сохранением оплаты) может быть произведен не менее чем за 6 часов до её начала.

Все виды блоков на услуги, приобретённые за дополнительную плату, имеют свой срок действия в зависимости от предложения. После окончания срока блока неиспользованные услуги аннулируются. Стоимость неиспользованных тренировок возврату не подлежит. Просьба информировать об отмене или переносе персональных тренировок Вашего персонального тренера и фитнес консультанта. В случае несвоевременной отмены или переноса, неиспользованная персональная тренировка считается использованной, и её оплата возврату не подлежит. Персональные тренировки проводятся только после оплаты.

#### **4.2. Фитнес-тестирование**

Тестирование включает специальные виды тестов в соответствии с прейскурантом. Это позволит определить необходимые интенсивность и объем нагрузки во время тренировок и узнать исходные данные организма. Вы сможете узнать уровень Вашей подготовленности, резервные возможности организма и получить полезные рекомендации. Тестирование особенно рекомендуется тем, у кого были или есть какие-либо травмы и заболевания, курящим или имеющим наследственные заболевания в семье. Также тестирование необходимо мужчинам старше 40 лет и женщинам старше 50 лет. В дальнейшем специалист фитнес тестирования поможет Вам отслеживать результат и прогресс тренировок.

#### **5. Разное**

## **5.1 Запрет проведения тренировок Членами Клуба**

Члены Клуба могут тренироваться самостоятельно или пользоваться услугами инструкторов Клуба. Члены Клуба не имеют право проводить персональные тренировки для других Членов Клуба.

## **5.2 Фото-видеосъемка на территории Клуба**

На территории Клуба запрещается проводить фото- и видеосъемку без предварительного согласования с руководством.

## **5.3 Мероприятия для Членов Клуба**

Клуб регулярно организует, подготавливает и проводит спортивно-зрелищные мероприятия для Членов Клуба. Информацию о мероприятиях (даты, условия участия, иное) Вы можете найти на сайте Клуба.

## **5.4 Гостевые визиты**

Клуб всегда рад своим гостям. В специально определенные дни Член Клуба в установленном порядке может назначить специальную встречу для Гостей (гостевой визит) в целях ознакомления Гостя с Клубом (друзья, родственники, коллеги Члена Клуба). На Гостя распространяются правила, которым он обязан следовать.

## **5.5 Ответственность**

Члены Клуба и их Гости несут материальную ответственность за вред, причиненный Клубу (например, за уничтожение, утерю, повреждение материальных ценностей).

## **6. Время работы Клуба**

Клуб открыт ежедневно, в соответствии с установленными часами работы. Занятия в тренировочных зонах Клуба необходимо завершать за 30 минут до окончания работы Клуба и покидать помещения Клуба не позднее установленного времени окончания работы Клуба. Обращаем Ваше внимание на то, что допуск в Клуб прекращается за 1 час до окончания работы Клуба. За нахождение в Клубе в часы неустановленные Членством взимается штраф согласно установленным тарифам. Клуб вправе вносить изменения в расписание работы и, в случае технической необходимости, временно закрывать доступ в помещения Клуба (отдельные тренировочные территории, и другие зоны). Следите за информацией на сайте Клуба.