

Правила поведения в клубе.

1. До тренировок в тренажерном зале допускаются лица, достигшие 18-летнего возраста, либо в сопровождении персонального тренера.
2. Запрещается работать на неисправном тренажерном оборудовании.
3. В случае обнаружения клиентом неисправного оборудования фитнес клуба, необходимо сделать запись в Книге отзывов и предложений и сообщить об этом дежурной смене администраторов.
4. Запрещается использовать оборудование не по прямому назначению. Использование оборудования происходит исключительно по прилагаемой инструкции к соответствующему тренажеру.
5. Запрещается бросать на пол свободные веса, штанги , гири, гантели и т. п.
6. Запрещается работать с большими весами (свыше 85% от ПМ- предельный максимум) без помощи партнера.
7. Необходимо в обязательном порядке разгружать за собой тренажеры, работающие на свободных весах, грифы и т. п.
8. После выполнения подхода Клиент обязан освободить тренажер. Запрещено занимать тренажер после выполнения упражнения и препятствовать другим клиентам заниматься на нем.
9. Запрещается мешать другим посетителям выполнять упражнения или отвлекать их от процесса выполнения упражнений.
10. На аэробных занятиях необходимо следовать рекомендациям фитнес-инструктора как по выбору оборудования, так и по технике выполнения упражнений.
11. Запрещается находиться в зале с голым торсом.
12. Клиент при себе должен иметь полотенце. В обязательном порядке стелить полотенце на тренажер или на коврик в зале для групповых занятий.
13. Занятия в фитнес клубе необходимо проводить в спортивной одежде и спортивной обуви с не скользкой подошвой. Запрещается заниматься в фитнес-клубе босиком, а также в сандалиях (открытой обуви).
14. Фитнес клуб не принимает имущество Клиента на ответственное хранение. Фитнес Клуб несет ответственность за имущество Клиента, оставленное на ответственное хранение. Клиент должен внимательно относиться к личным вещам, не оставлять их без присмотра и не доверять их другим лицам.
15. Владельцы дневного абонемента, пришедшие на тренировку позже 16:00 должны сдать карту администратору, а после тренировки забрать её обратно. Администрация снимает с себя ответственность за причинение вреда здоровью в случае не выполнения инструкции по технике безопасности.