

- Настоящие Правила регулируют порядок пользования услугами фитнес клуба Well & Fit.
- Правила определяют права, обязанности и ответственность лиц, перечисленных в п.3 настоящих Правил, и являются обязательным для исполнения.
- Настоящие правила распространяются на:
 - физических лиц, которые являются Членами Клуба на основании заключенного Договора;
 - физических лиц, которые не являются Членами Клуба, однако являются родителями Члена Клуба (далее –Родитель);
 - физических лиц, которые не являются Членами Клуба, но уполномочены сопровождать Ребенка во прямя его нахождения в Клубе (далее – Уполномоченное лицо)
 - физических лиц, которые не являются Членами Клуба, но посещающих Клуб по разовым гостевым визитам (далее- Гость), и абонентом.
- Все приложения к настоящим Правилам являются их неотъемлемой частью.

5. Двери клуба открыты для Вас с 7:00 до 24:00 по будням и с 8:00 до 23:00 по выходным и праздничным дням. 1 января Клуб не работает.

6. Количество технических перерывов в работе Клуба и /или отдельных его залов, помещений, а также их продолжительность определяется в соответствии с санитарными правилами и нормами Российской Федерации, а также нормами технический эксплуатации.

7. Члены Клуба и их Гости должны покидать клуб не позднее установленного времени посещения Клуба согласно условиям Договора. В случае регистрации выхода из Клуба на стойке рецепции позже, чем на 15 минут от установленного времени посещения, Члену Клуба объявляется предупреждение. В случае повторной задержки свыше указанного времени, Член Клуба обязан уплатить штраф согласно действующему Прейскуранту.

8. После заключения Договора Члены Клуба обязаны пройти соответствующую процедуру регистрации в Клубе: оформление пластиковой Клубной Карты, фотографирование. Без наличия фотографии администрация Клуба имеет право не допустить Члена Клуба на территорию.

9.Для приобретения членства в Клубе для Ребенка его Родитель должен лично явиться в Клуб для заключения Договора, ознакомления с правилами Клуба и техникой безопасности. Приобретение членства для Ребенка не близкими родственниками или третьими лицами возможно при наличии нотариально заверенной доверенности со стороны Родителей Ребенка.

10. Ваша членская карта является пропуском в Клуб. Допуск на территорию Клуба без Клубной карты не производится. Клубная карта подлежит предъявлению на посту охраны и на рецепции.

11. Уполномоченное лицо, не являющееся Членом Клуба, допускается на территорию Клуба при предъявлении на посту охраны и на рецепции Клуба пропуска, изготовленного и выданного Клубом.

12. Уполномоченное лицо, Родитель которые не являются Членами на основании Договора, не могут пользоваться услугами Клуба.

13. Срок действия Клубной карты ограничен. Допускается приостановка действия Клубной карты (заморозка), если данная услуга предусмотрена Договором. Срок действия Клубной карты может быть приостановлен на срок, не превышающий 6 месяцев, в пределах оставшегося срока действия Клубной карты, на основании заявления Клиента. Для приостановления срока действия Клубной карты, Клиент в срок, не позднее 3 дней, предшествующих дате начала приостановки, предоставляет Клубу письменное заявления, с указанием периода, в течение которого действие Клубной карты подлежит приостановлению. В этом случае срок действия Клубной карты продлевается на период, в течение которого действия Клубной карты было приостановлено.

Приостановление срока действия Клубной карты производится на платной основе, по ценам, установленным Прейскурантом, на дату получения заявления Клиента. Вне зависимости от предоставления Клиентом заявления, приостановления срока действия Клубной карты производится при условии внесения Клиентом оплаты.

14. Ключи от шкафчиков в раздевалках и полотенца выдаются на рецепции Клуба в обмен на Клубную карту. Клубные халаты выдаются за отдельную плату. В случае утери Клубной карты, ключей от шкафчиков, номерка от гардероба, полотенца ил халата взымается штраф в размере, установленном действующим Прейскурантом Клуба.

15. Оплата услуг производится в кассе Клуба в наличной или безналичной форме, с использованием банковских карт. Оплата производится в рублях РФ.

16. Задолженность по оплате должна быть погашена до следующего визита в Клуб. В случае если задолженность не будет погашена вовремя, администрация Клуба имеет право не допустить Вас Члена Клуба на территорию.

17. Членам Клуба за отдельную плату, установленную действующим Прейскурантом, предоставляются дополнительные услуги: персональные тренировки, консультация диетолога, повторное фитнес- тестирование, услуги по аренде шкафчиков, халаты напрокат, гостевые визиты.

18. Предварительная запись на дополнительные услуги с последующей оплатой в кассе осуществляется на рецепции. Член Клуба вправе отменить или перенести услугу не менее, чем за 12 часов. В противном случае возврат оплаченной суммы не производится, данная услуга считается оказанной в полном объёме.

19. Продолжительность и стоимость дополнительных услуг может быть в одностороннем порядке изменена по усмотрению администрации Клуба путем размещения информации на стойке рецепции (или стенде информации).

20.Член Клуба имеет право провести на территорию Клуба Гостей на условиях, предусмотренных видом Клубной карты или Прейскурантом Клуба при условии личного присутствия. Член клуба обязан зарегистрировать своих Гостей на свой номер Клубной карты, проинформировать указанных лиц о том, что, на них распространяются права и обязанности настоящих Правил. При входе в Клуб Гость обязан предъявить удостоверение личности, ознакомиться с настоящим правилами. При несоблюдении правил допуска Гостя в клуб, указанных в настоящем пункте, Гость в клуб не допускается. Член клуба несет солидарную ответственность за соблюдение приглашенными им лицами настоящих Правил, а также за причиненный ущерб имуществу Клуба, в размере, определённом Клубом. В случае невозможности исполнения Гостем своей части обязательств по возмещению ущерба, причиненного имуществу Клуба, ответственность за причиненный ущерб в полном размере несет Член Клуба, пригласивший Гостя.

21. Перед началом занятий в Клубе Член Клуба обязан пройти первичное фитнес-тестирование и вводный инструктаж. Во избежание травматизма, допуск в тренажерный зал возможен только после прохождения вводного инструктажа. Вводный инструктаж проводится инструктором по предварительной записи, и, обязательно, после прохождения фитнес –тестирования.

22. Первичное фитнес – тестирование является обязательным для всех Членов Клуба и дополнительно не оплачивается, так как входит в стоимость любой Клубной карты и осуществляется по предварительной записи на рецепции Клуба. Услуга считается оказанной в полном объеме в случае неявки Члена Клуба в указанное время. Член Клуба вправе перенести или отменить запись на фитнес- тестирование не менее чем за 12 часов. Если в результате фитнес-тестирования будут выявлены проблемы со здоровьем Члена Клуба, которые могут негативно отразиться на здоровье других Членов Клуба, администрации Клуба вправе не допускать Члена Клуба до занятий до устранения проблем со здоровьем.

23. Для методически правильных индивидуальных рекомендаций по нагрузке, Член Клуба обязан сообщить фитнес- консультанту Клуба полную достоверную информацию относительно своего здоровья и самочувствия. За сокрытую Членом Клуба информацию относительно его здоровья администрации Клуба ответственность не несет.

УТВЕРЖДЕНО Приказом Генерального директора ООО «Вел Фит»
Соколовская А.Ф

ПРАВИЛА КЛУБА

24. Услуга Повторное фитнес тестирование является платной (за исключением Клубных карт, в перечне которых данная услуга обозначена бесплатной).

25. Находиться на территории Клуба в верхней одежде не разрешается. Для тренировок в Клубе следует переодеться в спортивную одежду и кроссовки (или специальную обувь для тренировок). Администрация Клуба вправе не допустить Члена Клуба до занятий в уличной обуви (обуви, не предназначенной для тренировок) или без спортивной одежды.

26. Запрещается приносить и принимать пищу на территории Клуба, за исключением напитков и продуктов, приобретенных на территории Клуба, употреблять которые следует только в специально отведенных местах на территории Клуба.

27. Запрещается приносить и употреблять на территории Клуба спиртные напитки, наркотические средства и лекарственные препараты, запрещенные к применению законодательством Российской Федерации, находиться на территории Клуба в состоянии алкогольного, наркотического, токсического или иного опьянения. В случае нарушения настоящего пункта администрация Клуба вправе не допустить Члена Клуба до занятий.

28. Запрещается посещать Клуб при наличии остаточных явлений алкогольного опьянения (похмельный синдром). При подозрении на наличие у Члена Клуба остаточных явлений алкогольного опьянения, администрация Клуба вправе не допустить Члена Клуба до занятий.

29. Запрещается приносить на территорию Клуба огнестрельное, холодное оружие, легковоспламеняющиеся, взрывчатые вещества и боеприпасы. В случае нарушения настоящего пункта администрация Клуба вправе не допустить Члена Клуба на территорию Клуба.

30. Запрещено входить и находиться на территории Клуба с домашними животными (с целью предупреждения угрозы и опасности здоровью других Членов Клуба). В случае нарушения настоящего пункта администрация Клуба вправе не допустить Члена Клуба на территорию Клуба.

31. Запрещено на территории Клуба проведение фото и видеосъемки без предварительного письменного разрешения администрации Клуба.

32. Не разрешается самостоятельно изменять температурный режим, уровень освещения, пользоваться музыкальной и другой аппаратурой Клуба, использовать розетки для подключения электронных устройств.

33. Член Клуба обязан соблюдать технику безопасности при работе на тренажерах и со свободными отягощениями (Приложение № 1), Технику безопасности тренировок на кардио-тренажерах с электроприводом (Приложение № 2) и правила эксплуатации тренажеров в тренажерном зале.

34. Запрещается заниматься в тренажерном зале в открытой обуви или босиком, а также с открытым торсом; передвигать тренажеры; поднимать штангу без использования замков; бросать штангу на пол; бросать гантели и ударять их одна об другую.

35. Члены Клуба могут пользоваться услугами только инструкторов (тренеров) Клуба. Проведение персональных тренировок другими лицами на территории Клуба запрещено.

36. После окончания тренировки со свободными весами весь используемый инвентарь должен быть возвращен на специально отведенное для него место.

37. Любой тренажер в тренажерном зале может быть временно ограничен для использования по техническим причинам (ремонт, профилактические работы).

38. Во время проведения клубных мероприятий зона, предназначенная для тренировок, может быть ограничена.

39. Администрация Клуба имеет право в одностороннем порядке вносить изменения в расписание групповых программ, производить замены инструкторов, персональных тренеров. О подобных изменениях Члены Клуба будут информированы заранее путем размещения информации на стойке рецепции (или стенде информации).

40. Использование собственных упражнений и собственной хореографии на групповых занятиях запрещено. Инструктор имеет право отстранить Вас от групповой тренировки.

41. Член клуба обязан приходить на занятия без опозданий. В случае опоздания более, чем на 10 минут от начала занятия инструктор (тренер) вправе не допустить Члена Клуба до занятия.

42. Занятия в залах групповых программ проходят без предварительной записи, за исключением программы Cycle.Запись возможна на рецепции Клуба. Количество занимающихся в группе ограничено. Рекомендуем иметь с собой полотенце и негазированную воду (спортивный напиток).

43. Выбирать тренировки следует в соответствии с уровнем подготовленности.

44. Рекомендуем посещать не более 2-х тренировок подряд, во избежание состояния перетренированности.

45. Посещая Клуб, не оставляйте личные вещи и одежду без присмотра. Используйте для хранения шкафчики в раздевалках. За утерянные и оставленные без присмотра вещи администрация Клуба ответственности не несет. Для длительного хранения вещей в Клубе за дополнительную плату Член Клуба вправе арендовать шкаф личного пользования сроком от 1 месяца.

46. Для хранения ценностей во время Ваших тренировок на рецепции Клуба предусмотрены специальные сейфы. За ценные вещи, не сданные на ответственное хранение в сейфы, администрация Клуба ответственности не несет.

47. В случаи утери личных вещей Члену Клуба необходимо обратиться на рецепцию. Забытые/утерянные Вами вещи хранятся в Клубе в течение 1 месяца, по истечению которого могут быть утилизированы.

48. Член Клуба обязан сообщать администрации Клуба об авариях, несчастных случаях и прочих инцидентах, произошедших в тренировочных залах, в раздевалках, душевых, и других помещениях Клуба.

49. Клуб не несет ответственности за неудобства, вызванные коммунальными службами (проведение профилактических работ и т.д.), а также аварии коммунальных систем и ограничений в этой связи в использовании ряда услуг, включенных в Клубную карту.

50. Члены Клуба обязаны самостоятельно и ответственно контролировать свое собственное здоровье. При наличии инфекционных и/или кожных заболеваний, а также при обострении хронических заболеваний, следует воздержаться от посещения Клуба.

51.Если Член Клуба не предоставил справку о состоянии здоровья, то Клуб не несет ответственности за состояние его здоровья.

52. Клуб не несет ответственности за ухудшение Вашего здоровья, если оно наступило в результате травмы, острого или хронического заболевания.

53. Клуб не несет ответственности за вред здоровью и/или имуществу, причиненный противоправными действиями третьих лиц.

54. Клуб не несет ответственности за вред, причиненный здоровью Члена Клуба, возникший вследствие физических нагрузок или нарушении техники безопасности при использовании Членом Клуба спортивного оборудования и инвентаря.

55. Клуб не несет ответственности, если причиной нанесения вреда здоровью стало нарушение правил техники безопасности Клуба.

56. Клуб не несет ответственности за вред здоровью Члена Клуба, если причиной нанесения вреда здоровью стало нарушение Членом Клуба настоящих Правил.

57. Детское Членство в Клубе распространяется на детей от 3-х до 18 лет.

58. Родители/Уполномоченные лица несут ответственность за жизнь и здоровье Ребенка на территории Клуба, а также полную материальную ответственность за его поведение в течении всего времени его пребывания на территории Клуба, кроме часов, которые Ребенок проводит на занятиях в соответствии с приобретенной Клубной картой.

59. Родители/Уполномоченные лица несут ответственность за соблюдение детьми настоящих Правил.

60. Перед первым посещением любых занятий в Клубе Ребенок должен пройти фитнес-тестирование. В противном случае Ребенок не будет допущен до занятий.

61. Дети до 18 лет вправе посещать Клуб во время занятий в секции в соответствии с приобретенной Клубной картой и расписанием, либо посещать тренажерный зал под руководством персонального тренера. Самостоятельное использование детьми до 18 лет тренажерного зала, посещение групповых занятий, не предназначенных для детей (в соответствии с расписанием и рекомендациями инструктора), запрещается.

62. Родитель/Уполномоченное лицо должен своевременно привести Ребенка на занятия, передать в руки инструктора, а также вовремя забрать по окончании тренировки.

63. Членам Клуба запрещено самовольно размещать на территории Клуба объявления, рекламные материалы, проводить опросы.

64. При нарушении Правил Клуба администрация вправе отказаться от исполнения Договора в одностороннем несудебном порядке.

65. Администрация Клуба вправе в одностороннем порядке вносить изменения в настоящие Правила, изменять режим работы Клуба.

ТЕХНИКА БЕХОПАСНОСТИ ПРИ РАБОТЕ НА ТРЕНАЖЕРНЫХ И СО СВОБОДНЫМИ ОТЯГОЩЕНИЯМИ
--

- Перед началом занятий в тренажерном зале необходимо пройти фитнес-тестирование
- Перед началом тренировки рекомендуется снять с себя предметы ,представляющие опасность при занятии (часы, серьги и т.п),убрать из карманов колющиеся и другие посторонние предметы.
- Запрещается приступать к занятиям в тренажерном зале при незаживших травмах и общем недомогании.
- Не допускайте занятия на полный/голодный желудок.
- Перед началом занятий на тренажере убедиться в исправности тренажера. В случае обнаружения неисправностей (надрыв троса, механическое повреждение) необходимо сообщить об этом дежурному инструктору тренажерного зала.
- Запрещается работа на неисправных тренажерах. Попытки самостоятельно отрегулировать поврежденный тренажер запрещены.
- При работе тренажера запрещается прикасаться к движущимся частям блочных устройств. Держите голову, руки, ноги, волосы вдали от движущихся частей тренажера.
- При занятиях на тренажерах и со свободным весом необходимо устанавливать вес и делать количество подходов, соответствующих Вашим физическим возможностям.
- Упражнения со свободными весами необходимо выполнять на расстояние не менее 1 метра от зеркал.
- Упражнения, предполагающие использование максимального веса , необходимо выполнять только под наблюдением дежурного инструктора или партнера по занятиям.
- При выполнении упражнений со штангой необходимо пользоваться замками. Убедитесь, что замки штанги закрыты.
- Не снимайте вес полностью с одной стороны штанги.
- С отягощениями, штангами, гантелями следует обращаться предельно аккуратно. Все упражнения должны выполняться плавно, без рывков.
- Запрещается брать диски, гантели, грифы штанги влажными или потными руками. Это может привести к выскальзыванию отягощения из рук и его падению.
- При выполнении базовых упражнений необходимо пользоваться атлетическим поясом.
- Выполняя упражнение, убедитесь, что Вы никому не мешаете, и Вам никто не мешает.
- После длительного перерыва, нагрузки повышайте постепенно.

ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ ТРЕНИРОВОК НА КАРДИО-ТРЕНАЖЕРАХ С ЭЛЕКТРОПРИВОДОМ

- Перед началом тренировки рекомендуется снять с себя предметы, представляющие опасность при занятиях (часы, серьги и т.п) убрать из карманов колющиеся и другие посторонние предметы.
- Прежде чем начать тренировку на тренажере с электроприводом- необходимо прикрепить клипсу ключа безопасности к одежде.
- В начале тренировки на беговой дорожке нужно встать на подставки по краям движущегося полотна и установить минимальную скорость движения ленты.
- Вставать на полотно беговой дорожке разрешается только после того, как лента пришла в движение.
- Резко, в качестве эксперимента, нельзя увеличивать скорость движения ленты беговой дорожки.



2-911-222

VK /wellandfit



wellandfit24.ru



Ул. Партизана Железняка д.23, ТРЦ «Июнь», 4 этаж

