

# FITNESS MŁYN – REGULAMIN KLUBU

## 1.

Na terenie klubu mogą ćwiczyć osoby, które wykupiły jednorazowe wejście lub karnet klubu, posiadacze kart Benefit System, Medicovert Sport i FitProfit.

Przy zakupie karnetu klubu obowiązuje jednorazowa opłata za kartę członkowską 10 zł.

## 2.

Na terenie klubu przy jego wspólnych częściach tj. recepcja, szatnie i korytarze należy mieć założoną maseczkę i przestrzegać podstawowych zasad dezynfekcji rąk.

## 3.

Klient ma obowiązek okazania karnetu przy każdorazowym wejściu do klubu.

## 4.

Wykupiony karnet miesięczny ważny jest do końca danego miesiąca jest karnetem imiennym i nie może być wykorzystywany przez osoby trzecie.

## 5.

Niewykorzystane treningi nie stanowią podstawy do zwrotów pieniężnych lub przedłużania ważności karnetu.

## 6.

Odwoływanie rezerwacji należy zrobić odpowiednio 8h przed rozpoczęciem zajęć. Brak odwołania skutkuje blokadą rezerwacji miejsc, odblokowanie rezerwacji to koszt jednorazowego wejścia 30 zł.

## 7.

Młodzież w wieku 16-17 lat może korzystać z zajęć i siłowni pod warunkiem dostarczenia pisemnego oświadczenia od rodzica lub opiekuna prawnego. Oświadczenie to musi zawierać zobowiązanie do ponoszenia odpowiedzialności za osobę ćwiczącą oraz ewentualne szkody przez nią wyrządzone. Osoby poniżej 16 roku życia mogą ćwiczyć tylko pod opieką rodzica lub opiekuna prawnego.

## 8.

Każdy klient zobowiązany jest do zachowania higieny osobistej i czystości, na zajęciach/siłowni wymagane jest czyste obuwie zamienne, ręcznik oraz strój sportowy.

## 9.

Każdy klient zobowiązany jest do posiadania własnej klódki do szafki.

## 10.

Każdy uczestnik zajęć powinien na czas treningów zamykać swoje ubranie w szafce. Klub nie ponosi odpowiedzialności za przedmioty wartościowe oraz ubrania pozostawione w szatni, szafkach lub na terenie klubu.

## 11.

W przypadku złego samopoczucia, ciąży, jakichkolwiek kontuzji czy problemów zdrowotnych należy poinformować instruktora przed zajęciami.

## 12.

Wszystkie urządzenia siłowni oraz sprzęt do ćwiczeń mogą być wykorzystywane tylko zgodnie z ich przeznaczeniem. Należy też pamiętać, aby zdezynfekować sprzęt i maty tuż po zakończeniu ćwiczeń.

## 13.

Osoby ćwiczące będą ponosić odpowiedzialność finansową za wszelkie wyrządzone przez siebie zniszczenia/szkody na terenie klubu.

## 14.

Na terenie siłowni i sal fitness obowiązuje całkowity zakaz palenia tytoniu oraz spożywania alkoholu. Zakaz ten dotyczy również środków dopingujących i stymulujących – sterydów, narkotyków i innych środków odurzających.

## 15.

Na teren siłowni i sal fitness zabrania się wnoszenia wszelkich produktów spożywczych oraz przedmiotów stanowiących zagrożenie dla zdrowia i życia (tj. ostrych narzędzi, szklanych przedmiotów, opakowań, puszek). Podczas ćwiczeń obowiązuje również bezwzględny zakaz żucia gumy.

### 16.

Klub zapewnia kompetentną kadre instruktorów i trenerów personalnych odpowiednich do prowadzenia oferowanych w klubie zajęć fitness.

### 17.

Obsługa ma prawo odmówić wstępu do klubu osobom bez odpowiedniego stroju sportowego do ćwiczeń, a w szczególności obuwia oraz nieposiadającym aktualnego dokumentu uprawniającego do wstępu do klubu (np. karnet, karta Medicover).

### 18.

Klub zastrzega sobie prawo do zmiany cen, godzin otwarcia, planu zajęć fitness oraz osoby instruktora.

### 19.

W przypadku nieprzestrzegania niniejszego regulaminu lub zakłócania porządku publicznego obsługa może anulować karnet uprawniający do korzystania z klubu, zwracając jednocześnie kwotę niewykorzystaną w jego ramach (kwota obliczana będzie proporcjonalnie w stosunku do ilości wejść w danym miesiącu).

## BEZPIECZEŃSTWO

### 1.

Przed rozpoczęciem ćwiczeń konieczne jest wykonanie rozgrzewki w celu uniknięcia kontuzji.

### 2.

Przed ćwiczeniem należy sprawdzić stan urządzenia – wszelkie usterki, uszkodzenia sprzętu i przyrządów należy zgłaszać obsłudze siłowni.

### 3.

Korzystanie ze sprzętu powinno odbywać się zgodnie z zaleceniami instruktora lub obsługi siłowni w sposób bezpieczny, tj. z zapewnieniem dbałości o bezpieczeństwo ludzi, poszanowania sprzętu i sali.

#### 4.

Ćwiczący zobowiązani są wykonywać ćwiczenia bezpiecznie tzn. ćwiczyć z takimi obciążeniami, nad którymi są w stanie sami zapanować.

#### 5.

Ćwiczenia z większym obciążeniem wykonywać przy asekuracji drugiej osoby lub instruktora.

#### 6.

Po zakończeniu ćwiczeń należy uporządkować sprzęt i stanowisko w sposób zalecony przez instruktora lub obsługę siłowni.

#### 7.

Zabrania się wykonywania ćwiczeń na przyrządach uszkodzonych lub nie sprawnych.

**ĆWICZĄCY SĄ ZOBOWIĄZANI DO DEZYNFEKCJI MAT I URZADZEŃ ZARAZ PO ZAKOŃCZENIU ĆWICZEŃ!**

**FITNESS MŁYN**

[www.fitnessmlyn.pl](http://www.fitnessmlyn.pl)