ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ И ПРИНЦИПЫ РАБОТЫ КЛУБА NRGym

Поздравляем! Вы стали Членом нашего Фитнес Клуба – Вы сделали новый шаг к здоровому образу жизни!

Быть членом нашего Клуба – значит добиваться своих целей, становиться более красивым и здоровым, делая свою жизнь ярче и интереснее в кругу единомышленников.

Правила посещения Клуба разработаны в соответствии с действующим законодательством РФ и регулируют отношения между Членом Клуба и Клубом. Правила посещения Клуба – документ, определяющий основы и порядок отношений между Клубом, Членами Клуба и Гостями Клуба. Цель правил – установить четкие и заслуживающие доверия отношения между Клубом и его Членами.

Правила посещения являются неотъемлемым приложением к членским договорам. Посещающие Клуб в качестве гостей Членов Клуба обязаны соблюдать настоящие правила в период пребывания в Клубе. Ответственность за соблюдение правила Гостями несет Член Клуба, пригласивший Гостя.

Правила посещения Клуба являются едиными для всех гостей клуба и его Членов.

1. Основные понятия настоящих Правил

1.1. «Клубные Карты» - виды (условия) членства в Клубе, отличающиеся по стоимости, перечню предоставляемых Клубом базовых услуг, входящих в стоимость данного вида членства и порядку их предоставления Клубом. Определяются в соответствии с положением о видах Клубных Карт и прейскурантом на Клубные Карты, действующим на момент заключения контракта.

1.2. «Период действия Клубной Карты» - срок действия Клубной Карты (срок посещения Клуба Членом Клуба) - исчисляется от даты активации Клубной Карты и в течение периода времени установленного Договором.

1.3. «Заморозка Клубной Карты» - приостановка срока действия Клубной Карты на определенный период времени.

1.4. «Базовые услуги» - услуги, включенные в стоимость Клубной Карты.

1.5. «Дополнительные услуги» - услуги, не включенные в стоимость Клубной Карты и оказываемые на территории Клуба за отдельную плату в соответствии с действующим прейскурантом цен на дополнительные услуги Клуба.

1.6. «Блоки услуг» - определенное количество услуг, приобретаемое Членом Клуба единовременно. Стоимость блока услуг находится в прямой зависимости от их количества в блоке и определяется прейскурантом цен на дополнительные услуги Клуба.

1.7. «Режим работы Клуба» - дни и часы, в которые Клуб открыт для посещения Членами Клуба.

1.8. «Групповые занятия» - занятия, проводимые инструкторами Клуба для Членов Клуба, продолжительностью от 30 до 90 минут в зависимости от формата занятия. Регламентируется расписанием.

1.9. «Персональная тренировка» (ПТ) - занятие с персональным тренером по индивидуальной программе в течение 60 мин. Проводится после полной оплаты Персональной тренировки.

1.10. «Сплит-тренировка» - занятие с персональным тренером двух Членов Клуба по индивидуальной программе в течение 60 мин. Проводится после полной оплаты.

1.11. «Студия» - занятие, предназначенное для углубленного изучения выбранной программы. Отличается от группового урока форматом проведения занятия, который включает этапы детального разъяснения, а также отработки отдельных техник/элементов. Продолжительность 55 мин. Проводится за дополнительную плату.

1.12. «Технические перерывы» - перерывы в работе Клуба в целом, финской сауны, турецкой бани, солярия, массажного кабинета и помещений для проведения уборки, санитарной обработки и технического обслуживания по нормам эксплуатации.

1.13. «Функциональная диагностика»- консультация специалиста с целью определения физического состояния Клиента Клуба для дачи рекомендаций относительно характера и частоты физических нагрузок.
1.14. «Гость Клуба» - физическое лицо, не являющееся Членом Клуба и посещающее Клуб по разовому визиту.
1.15. «Индивидуальная услуга» - это услуга, оказываемая Члену Клуба в тренажерном зале, в залах групповых программ, в зале Восточных единоборств, зале бокса, массажном кабинете, продолжительностью от 30 минут до 90 минут.
1.16. «Специалист» - специалист, оказывающий услугу, состоящий в трудовых отношениях с Клубом.
1.17. Все вышеуказанные понятия трактуются ниже по тексту Правил посещения Клуба в том значении, в каком они определены в п. 1. настоящих Правил.

2. Режим работы Клуба

2.1. Клуб открыт для посещения ежедневно с 06:00 до 01:00 часов в течение всего года. 31 декабря Клуб работает с 07:00 до 22:00 часов, 1 января - выходной, начиная со 2 января в обычном режиме.
2.2. Режим работы инструкторов и проведения групповых занятий с 08:00 до 21:00 часов.
2.3. Режим работы инструкторов тренажерного зала с 06:00 до 01:00 часов.
2.4. 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 технической эксплуатации.
2.5. Время посещения Клуба зависит от формата Клубной карты и прописаны в членском договоре. Члены Клуба и их гости должны покидать Клуб не позднее установленного времени посещения Клуба, а именно: член клуба обязан покинуть тренировочную зону не позднее 00.30, покинуть клуб до 01.00.
2.6. В случае, если у члена клуба карта ограниченного дня (дневное клубное членство), то клиент обязан прийти в клуб не позднее 14.00 и покинуть клуб не позднее 17.00. Регистрации выхода из Клуба на стойке рецепции позже, чем на 30 минут от установленного времени посещения, данный Член Клуба обязан оплатить разовый визит согласно действующему Прейскуранту.

3. Регистрация. Условия приостановления членства

3.1. Членство в Клубе является персональным.
3.2. После заключения Договора Члены Клуба обязаны пройти соответствующую процедуру регистрации в Клубе: заполнение данных клиента, фотографирование и/или снятие отпечатка пальцев/сканирование лица посредствам специального оборудования, установленного на рецепции Клуба, оформление Клубной Карты (браслета).
3.3. Клубная Карта является пропуском в Клуб и содержит персональные и/или биометрические данные Клиента. Клубная Карта не подлежит передаче другому лицу. При утрате Клубная Карта должна быть восстановлена по письменному заявлению Члена Клуба в течение 10 дней за дополнительную плату в соответствии с действующим прейскурантом цен Клуба.
3.4. Срок начала оказания услуг начинается с даты активации Клубной карты, которая происходит автоматически с момента заключения Договора об оказании услуг фитнес - клубом «NRGym».
3.5. 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. Гость проходит процедуру регистрации на рецепции Клуба и предъявляет для этого документ, удостоверяющий личность (паспорт или

водительское удостоверение). При отсутствии указанных документов Гость в Клуб не допускается.
3.6. Заморозка Клубной Карты оформляется на основании письменного заявления Члена Клуба, либо по заявке на сайте Клуба. Заморозка задним числом не оформляется. Минимальный срок заморозки - 30 дней (если иное не включено в клубное членство). Общее число дней заморозки определяется видом Клубной Карты и периодом ее действия.
3.7. В случае наступления беременности во время действия Договора, Член Клуба имеет право воспользоваться дополнительной заморозкой по беременности, т.е. приостановить (заморозить) Клубную Карту на 90 (девяносто) календарных дней до родов и 90 (девяносто) календарных дней после родов при предоставлении следующих документов:
справки от врача (о беременности и предполагаемым сроком родов);
письменного заявления от Члена Клуба на имя директора Клуба.
3.8. В случае болезни Член Клуба имеет право продлить свою клубную карту на срок больничного листа и на его основании, но не более чем 90 дней в год. Продления по командировочным листам не предусмотрено и согласовывается отдельно по письменному заявлению.
3.9. По истечении срока действия Клубной Карты, обязанности Клуба в части предоставления комплекса физкультурно-оздоровительных услуг считаются выполненными, услуги считаются оказанными.
3.10. По окончанию срока действия годовой/полугодовой Клубной Карты клиент обязан вернуть браслет, который является собственностью Клуба и выдается на безвозмездной основе на время действия Клубного Членства, за исключением разового посещения или месячного клубного членства. При повторном приобретении годового/полугодового клубного членства при невозможности предъявления браслета клиентом клуба – дополнительное оборудование не предоставляется на безвозмездной основе.
3.11. Передача Клубной Карты третьим лицам строго ЗАПРЕЩЕНО без официального переоформления договора.

4. Права и обязанности Члена Клуба и его гостей
Член/гость клуба обязан:
4.1. Перед началом посещения Клуба, Член Клуба обязан пройти соответствующую процедуру, указанную в п. 3.2 настоящих Правил. Гость клуба обязан заполнить Договор и получить браслет, после посещения обязательно сдать его администратору.
4.2. Члены Клуба, а так же его гости обязаны соблюдать и поддерживать общественный порядок и общепринятые нормы поведения, вести себя уважительно по отношению к другим посетителям, обслуживающему персоналу, не допускать действий, создающих опасность для окружающих. Запрещено беспокоить других посетителей Клуба, нарушать чистоту и порядок, использовать в своей речи нецензурные выражения.
Если вольные или невольные действия Члена Клуба создают угрозу для его собственной жизни и/или здоровья, а также для здоровья и/или жизни окружающих или противоречат общепринятым нормам морали и этики, сотрудники службы внутреннего контроля Клуба вправе применить меры к указанным лицам в виде отстранения от тренировок (пребывания в Клубе), вывода за пределы Клуба или вызова сотрудников правоохранительных органов.
4.3. ЗАПРЕЩЕНО употреблять и распространять в Клубе алкогольные напитки, медикаменты, наркотические средства, а также курить на территории Клуба и прилегающей к нему территории.
4.4. Посещать Клуб при наличии остаточных явлений алкогольного опьянения (похмельный синдром) ЗАПРЕЩЕНО. При подозрении на наличие у Клиента признаков алкогольного и/или наркотического опьянения, а также остаточных явлений алкогольного опьянения (похмельный синдром) сотрудники отдела внутреннего контроля Клуба вправе

применить меры к указанным лицам в виде отстранения от тренировок и вывода за пределы Клуба или вызова сотрудников правоохранительных органов.
4.5. Находиться на территории Клуба с оружием ЗАПРЕЩЕНО. Запрещается приносить в Клуб легковоспламеняющиеся, взрывчатые вещества и боеприпасы.
4.6. На территории Клуба запрещается находиться в верхней одежде. Верхнюю одежду необходимо оставлять в гардеробе Клуба (с учетом режима его работы с 1 октября по 30 апреля).
4.7. В помещениях Клуба необходимо использовать предоставляемые Клубом бахилы.
4.8. При посещении занятий групповых программ, восточных единоборств, занятий в тренажерном зале, кабинета физиологического тестирования и др. необходимо переодеваться в спортивную одежду и закрытую обувь. Во время занятий верхняя часть тела обязательно должна быть закрыта. Нельзя находится в общедоступных местах клуба в виде, не соответствующим общим принципам этики, а именно в купальных костюмах и нижнем белье, исключением являются помещения раздевальных, комнаты отдыха, парных и саун.
4.9. При заключении Договора о предоставлении физкультурно-оздоровительных услуг Член Клуба подтверждает, что ни он, ни его несовершеннолетние дети не имеют медицинских противопоказаний для занятий физкультурой, спортом и полностью принимает на себя ответственность за состояние своего здоровья и состояние здоровья своих несовершеннолетних детей, посещающих Клуб вместе с ним.
4.10. Члены Клуба обязаны самостоятельно и ответственно контролировать свое собственное здоровье. При наличии острых инфекционных и/или кожных заболеваний, а также при обострении хронических заболеваний, следует воздержаться от посещения Клуба.
4.11. При наличии признаков острого или хронического, инфекционного и/или кожного заболеваний посещение Клуба не разрешается. При несоблюдении данного правила Клуб оставляет за собой право временно отстранить Члена Клуба от посещения Клуба до полного выздоровления и потребовать справку от врача специалиста.
4.12. При первых посещений занятий, но не позже 5 дней с момента активации абонемента, Клуб обязывает Члена Клуба пройти первичное тестирование у сотрудника кабинета функциональной диагностики, услуга предоставляется бесплатно.
В случае отказа прохождения первичного осмотра Член клуба обязан предоставить в кабинет функциональной диагностики справку от врача дерматолога и терапевта об отсутствии противопоказаний для занятий в Клубе.
4.13. Для хранения личных вещей необходимо использовать специально оборудованные шкафы в раздевалках. Всем посетителям рекомендуется внимательно относится к личным вещам, не оставлять их без присмотра, не доверять их другим лицам.
4.14. В случае утраты вещей на территории Клуба необходимо заполнить заявление установленной формы об утрате. Все найденные на территории Клуба вещи регистрируются сотрудниками отдела внутреннего контроля в «Журнале учета забытых и оставленных вещей» и хранятся в течение 2 месяцев. Информацию о забытых вещах можно получить у администратора рецепции.
4.15. Уходя из Клуба, Клиент должен сдавать полотенце, а также любые другие предметы, арендованные им на время данного посещения Клуба. В случае утраты Клубной Карты, ключа от шкафа, номерка от гардероба, полотенца, арендованного оборудования Член Клуба обязан возместить стоимость утерянного в соответствии с действующим прейскурантом.
4.16. В целях Вашей безопасности в Клубе службой внутреннего контроля осуществляется видеонаблюдение.
4.17. Коммерческая фото и видеосъемка в Клубе без специальной договоренности с администрацией запрещена.

4.18. Не разрешается самостоятельно включать и выключать звуковую, теле-, видеотехнику, компьютерную технику Клуба, использовать розетки для подключения электронных устройств, регулировать любое инженерно-техническое оборудование.
4.19. Запрещено входить на территорию служебных и прочих технических помещений без специального на то разрешения персонала Клуба.
4.20. Члены Клуба и его гости обязаны соблюдать правила личной гигиены. При посещении душевых, турецкого хамама, финской сауны ЗАПРЕЩАЕТСЯ пользоваться парфюмерными ароматами, масками, мёдом, скрабом (кофе), краской для волос.
4.21. Переодеваться допускается только в помещениях раздевалок.
4.22. В раздевалках и саунах запрещается сушить и развешивать бельё и полотенца.
4.23. Во избежание причинения неудобств Членам Клуба, посещающих душевые, а также предупреждения засоров канализационных сетей пользоваться бритвенными принадлежностями в душевых кабинах ЗАПРЕЩЕНО.
4.24. Посещать детям турецкую баню и финскую сауну в возрасте до 14 лет разрешено только в сопровождении родителей.
4.25. Запрещается принимать пищу на территории раздевалок, зон отдыха (сауна, хамам), зон, предназначенных для проведения физкультурных, физкультурно-оздоровительных мероприятий.
4.26. Члены Клуба могут пользоваться услугами только инструкторов Клуба. Проведение персональных тренировок Членами Клуба запрещено. В случае выявления подобных ситуаций Клуб вправе ограничить посещения клуба лицу, нарушившему данный пункт настоящих правил.
4.27. Запрещено выносить имущество Клуба за его пределы.
4.28. Действия интимного характера на территории Клуба СТРОГО ЗАПРЕЩЕНЫ.
4.29. Членам Клуба в период пребывания на территории Клуба ЗАПРЕЩЕНО сидеть на подоконниках, ставить ноги на мебель, батареи, тренажеры и ограничители.
4.30. Запрещено использовать магнезию.
4.31. Жевать жевательную резинку во время тренировок ЗАПРЕЩЕНО, это опасно для Вашего здоровья!
4.32. ЗАПРЕЩЕНА реклама конкурирующих клубов на территории и внутри Клуба.

Член Клуба вправе:
4.28. Получать необходимую и достоверную информацию о работе Клуба и оказываемых им услугах.
4.29. Требовать оказания качественных услуг.
4.30. Направлять Клубу свои мнения, предложения и рекомендации по каждому виду Услуг.
4.31. Пользоваться возможностью приостановки (заморозки) Клубной Карты, в том случае если такая возможность предусмотрена видом Клубной Карты.
4.32. Изменить вид Клубной Карты путем доплаты до более дорогого вида или категории Клубной Карты один раз в течение первой половины срока действия Договора.
4.33. В случае отсутствия возможности пользоваться услугами Клуба, Член Клуба имеет право в течение срока действия договора переоформить членство на другое лицо, на основании письменного заявления. За переоформление Клубной карты взимается плата согласно действующему Прейскуранту.

5. Права и обязанности Клуба
Клуб обязуется:
5.1. Предоставлять качественные базовые и дополнительные услуги.
5.2. Принимать своевременные меры по предупреждению и регулированию вопросов, связанных с недостаточным уровнем качества предоставляемых услуг.

5.3. Своевременно информировать Члена Клуба об изменениях в структуре услуг, оказываемых по Договору, и условиях их оказания.
5.4.Предоставлять Члену Клуба один шкаф в раздевалке для переодевания.

Клуб вправе:

5.5. При проведении клубных мероприятий ограничить зону, предназначенную для тренировок, о чем Члены Клуба извещаются не менее чем за 24 часа до проведения указанных мероприятий путем размещения информации на рецепции Клуба.
5.6. При проведении профилактических и ремонтных работ ограничить или прекратить доступ посетителей в задействованные зоны.
5.7. Изменять режим работы клуба в целом или отдельных его залов и помещений в связи с проведением в Клубе спортивных мероприятий, при условии размещения информации на рецепции Клуба не менее чем за 7 календарных дней до даты начала мероприятия;
5.10. Изменять расписания групповых занятий в Клубе.
5.11. Менять инструктора групповых программ заявленного в расписании;
5.12. Менять персональных тренеров и тренеров студии в случае их болезни, отпуска или увольнения;
5.13. Оказывать базовые и дополнительные услуги с привлечением сторонних специалистов.

6. Ответственность сторон

6.1. За неисполнение или ненадлежащее исполнение своих обязательств, установленных Договором и настоящими Правилами, Гости и Члены Клуба несут ответственность в соответствии с законодательством Российской Федерации.
6.2. За технические неудобства, вызванные проведением сезонных, профилактических и аварийных работ службами коммунального хозяйства Клуб ответственности не несет.
6.3. Клуб не несет ответственности за вред, причиненный здоровью Членам Клуба в результате противоправных действий третьих лиц и/или если причиной нанесения вреда здоровью стало грубое нарушение правил пользования оборудованием, в т.ч. спортивным и/или правил техники безопасности. Клуб не несет ответственности за вред, связанный с ухудшением здоровья, если состояние здоровья Члена Клуба ухудшилось в результате острого заболевания, обострения травмы или хронического заболевания.
6.4. Член Клуба полностью принимает на себя ответственность за состояние своего здоровья и состояние здоровья своих несовершеннолетних детей, посещающих Клуб вместе с ним. Клуб не несет ответственность за вред, связанный с ухудшением здоровья Члена Клуба и травмами, явившимися результатом или полученных в результате занятий, в том числе занятий в тренажерном зале, залах групповых занятий, единоборств и т.д. По требованию Администрации Клуба, Член клуба предоставляет медицинскую справку о наличии медицинских противопоказаний к занятиям в Клубе.
6.5. Гости и Члены Клуба несут ответственность за соблюдение настоящих Правил, а также за причиненный ущерб имуществу Клуба, в размере суммы причиненного ущерба. В случае невозможности исполнения своей части обязательств по возмещению ущерба, причиненного имуществу Клуба, Клуб в праве обратится в суд для урегулирования конфликта и взыскания средств за причиненный ущерб несет в полном объеме.
6.6. Администрация Клуба не осуществляет контроль и не несет ответственности за наличие свободных мест для личного автотранспорта Членов Клуба на стоянке.
6.7. Во всем остальном, что не урегулировано Договором и настоящими Правилами, Клуб и Члены Клуба должны руководствоваться законодательством Российской Федерации.

7. Коммуникация клиентов и администрации Клуба.

7.1.Члены Клуба вправе обратиться к администрации Клуба с письменным заявлением. Бланк заявления находится на рецепции и заполняется в соответствии с требованиями (Ф.И.О. Члена Клуба, № Клубной Карты, дата заполнения, № контактного телефона).

Администрация Клуба обязана рассмотреть заявление и проинформировать Члена Клуба о принятом решении в сроки, установленные Законом о защите прав потребителя .

8. Правила использования стартовых услуг

8.1. К стартовым услугам (входящим в стоимость Клубной карты) относятся: физиологическое тестирование, вводный инструктаж. Данные услуги являются обязательными.

8.2. Срок действия данной услуги составляет 30 дней с момента открытия Контракта.

8.3. Продолжительность физиологического тестирования составляет 10 мин.

8.4. Услуга предоставляется в полном формате при условии, что опоздание Члена Клуба составляет не более 10 минут. При опоздании клиента более 10 минут специалист имеет право провести тестирование в сокращенном формате или предложить Члену Клуба выбрать другое время для проведения услуги.

9. Правила пользования дополнительными/индивидуальными услугами

9.1. К дополнительным/индивидуальным услугам относятся: персональные тренировки, массаж, солярий и т.д.

9.2. Предварительная оплата и подписание Договора на оказание услуг является необходимым условием для оказания услуг специалистом Клуба Члену Клуба.

9.3. По окончании срока действия Членского Договора, при условии продления Договора, оплаченные услуги переносятся на новый Договор, при этом сохраняя сроки действия услуг, согласно Договору по оказанию услуг.

9.4. В случае приостановки срока действия Договора, срок действия приобретенного блока на персональные тренировки продлевается на период данной приостановки Договора.

9.5. Клуб обязуется обеспечить замену персонального тренера в случае болезни, отпуска или отсутствия по иным уважительным причинам инструктора.

10. Правила посещения тренажерного зала

10.1. С целью обеспечения Вашей безопасности, для профилактики травм при занятиях в тренажерном зале настоятельно рекомендуем Вам пройти физиологическое тестирование.

10.2. Будьте внимательны, соблюдайте технику безопасности и правила эксплуатации тренажеров.

10.3. Просьба посещать тренажерный зал в специальной спортивной одежде и обуви, предназначенной для тренировки в спортивном зале. Желательно наличие полотенца.

10.4. После выполнения упражнения необходимо убирать за собой оборудование и предметы личного пользования.

10.5. Во избежание получения травм соблюдайте основные принципы построения тренировки, информацию о которых Вы получили при прохождении стартовой тренировки. При необходимости обращайтесь за помощью к инструкторам Клуба.

10.6. Запрещено оставлять грифы, гантели и другие свободные веса с упором на стены, зеркала, и прочие конструкции. Необходимо возвращать оборудование в специально отведенные для этого места.

10.7. Запрещается передвигать тренажеры и бросать инвентарь на пол.

10.8. Тренер вправе прервать тренировку, проводимую родителем с нарушением норм безопасности и наносящую вред ребенку.

10.9. Члены Клуба несут материальную ответственность за порчу и/или утрату спортивного инвентаря. В случае поломки клиентом спортивного инвентаря Члены Клуба обязаны сообщить об этом дежурному инструктору.

10.10. Любой из тренажеров в случае неисправности (ремонт, профилактические работы) может быть ограничен для пользования в любой момент администрацией клуба. Самостоятельное устранение поломок запрещено.

10.11. Услуги по персональному тренингу предоставляются только после предварительной оплаты.
10.12. Во избежание получения травм, проведите перед началом занятий тщательную разминку.
10.13. Если Вы не уверены в своих силах, не знаете, как выполнить упражнение, обратитесь к инструктору тренажерного зала.
10.14. Использованные стаканы для воды необходимо выбрасывать в урну. ЗАПРЕЩЕНО оставлять стаканы в зале, возле тренажеров и спортивных снарядов, на рецепции, на музыкальной аппаратуре, на тренажерах.
10.15. Заносить спортивные сумки в тренажерный зал запрещено.

11. Правила посещения зала групповых программ
11.1. Во избежание травм посещайте занятия соответствующие Вашему уровню подготовки.
11.2. Групповые занятия проводятся по утвержденному расписанию. Изменения в расписание вносятся Администрацией в одностороннем порядке.
11.3. В случае опоздания на занятие более чем на 5 минут длительностью 45 минут и более, инструктор имеет право не допустить Вас, т.к. это опасно для Вашего здоровья, и на 3 минуты, в том случае, если длительность урока составляет 30 минут.
11.4. Администрация оставляет за собой право заменять заявленного в расписании инструктора, а также вносить изменения в расписание групповых занятий.
11.5. Посещайте групповые занятия в специальной спортивной одежде и обуви. Желательно наличие полотенца и питьевой водой.
11.6. На групповых занятиях не разрешается использовать собственную хореографию и свободные веса без разрешения инструктора.
11.7. Члены Клуба обязаны убирать за собой после занятий оборудование и предметы личного пользования.
11.8. Запрещается резервировать места в залах групповых программ.
11.9. Запрещается посещение взрослых групповых занятий детям не достигшим возраста 14 лет без разрешения тренера, а так же письменного соглашения родителей на посещение того или иного занятия.
11.10. Занятия в Студиях проходят по предварительной записи, которая осуществляется на рецепции Клуба.
11.11. Использование мобильных телефонов во время групповых занятий не допускается.
11.12. Занятия в уличной или грязной обуви запрещены.
11.13. В залах групповых программ запрещено использование открытых емкостей для воды, в том числе пластиковых стаканчиков.
11.14. Услуги по персональному тренингу предоставляются только после предварительной оплаты.
11.15. Самостоятельные занятия в залах групповых программ запрещены. За исключение зала единоборств.
11.16. Запрещено выполнять опасные технические элементы (броски, махи ногами) вблизи зеркал, окон.
11.17. На групповые занятия запрещено приносить с собой спортивные сумки.

12. Правила посещения турецкого хамама и финской сауны
12.1. Убедительная просьба соблюдать правила личной гигиены. Перед посещением турецкого хамама и финской сауны обязательно принятие душа.
12.2. При посещении турецкого хамама и сауны запрещается пользоваться кремами, сильными парфюмерными ароматами, масками, скрабами, краской для волос.
12.3. Прием пищи на территории раздевалок, мест, предназначенных для физкультурных , физкультурно-оздоровительных мероприятий, в зонах отдыха ЗАПРЕЩЕН.

12.4. Посещение финской сауны и турецкого хамама в состоянии алкогольного, наркотического опьянения, а также с наличием остаточного состояния алкогольного опьянения ЗАПРЕЩЕНО.
12.5. Турецкий хамам находится в рабочем состоянии с 06.30.00 ч. до 00.30 ч. Температура в турецком хамаме составляет до 60 Cº.
12.6. Электрокаменка сауны находится в рабочем состоянии с 06.30 ч. до 00.30. ч. Максимальная температура в финской сауне составляет 110 Cº.
12.7. Технический перерыв в работе сауны и хамама с 13.00 до 15.00, для проведения уборки и санитарной обработки.
12.8. Запрещается плескать в отсек для камней воду и ароматизаторы в сауне. Запрещено заносить пластиковые стаканчики в турецкий хамам, финскую сауну и душевые.
12.9. Используйте полотенца и стелите их на скамью. Во время нахождения в сауне следует избегать соприкосновения с поверхностью каменки - это может вызвать сильные ожоги.
12.10. Запрещается накрывать каменку посторонними предметами - это может привести к пожару.
12.11. Не оставляйте детей в сауне без присмотра родителей. Посещение детьми в возрасте до 14 лет турецкого хамама и финской сауны разрешено только в сопровождении взрослых.
12.12. Внимание! Слишком долгое пребывание в горячей сауне вызывает повышение температуры тела, что может оказаться опасным для Вашего здоровья.

13. Правила посещения солярия
13.1. Для начала работы солярия необходимо произвести оплату на рецепции клуба, стоимость минуты исходит из действующего прейскуранта цен.
13.2. Программу загара в солярии необходимо подбирать в соответствии с Вашим типом кожи.
13.3. Солярием могут пользоваться Члены Клуба достигших возраста 14 лет.
13.4. Между первым и вторым сеансом инсоляции должно пройти не менее 48 часов.
13.5. Время между сеансами инсоляции не должно быть меньше 24 часов. Количество сеансов загара не должно превышать 50 часов в год.
13.6. Рекомендуется использовать средства, специально разработанные для загара в солярии и после сеанса инсоляции.
13.7. Если сеансы загара вызывают какую-то нежелательную реакцию, которую Вы не можете объяснить, и симптомы не исчезают в течение короткого промежутка времени, рекомендуем проконсультироваться с врачом.
13.8. Обязательно защищайте глаза с помощью специальных защитных очков. В солярии рекомендуется загорать в плавках, а женщинам необходимо закрывать грудь (наиболее удобно использовать одноразовые стикеры для защиты груди в солярии).

14. Правила посещения соляной комнаты
14.1. Для посещения соляной комнаты необходима предварительная запись. В случае опоздания на сеанс, на Ваше место будут допущены клиенты без предварительной записи.
14.2. К процедурам не допускаются лица с инфекционной болезнью, повышенной температурой и заболеваниями в острой стадии.
14.3. Посещение соляной комнаты имеет ряд противопоказаний. Перед посещением необходимо проконсультироваться с в врачом. Среди основных ограничений необходимо отметить: индивидуальную непереносимость самого соленого аэрозоля; туберкулез в активной стадии; любое злокачественное новообразование; осложнения после некоторых заболеваний, проявляющиеся в виде нагноений; всевозможные кровотечения, вне зависимости от их локализации.

14.4. Сеансы в соляной комнате проводятся каждый час в часы работы клуба.
14.5. Для достижения терапевтического эффекта рекомендуемое количество и интервал посещения соляной комнаты 10 сеансов с интервалом 10 дней.
14.6. Вход в соляную комнату возможен только без верхней одежды.
14.7. Нахождение детей в возрасте до 12 лет в соляной комнате разрешено только в присутствии родителей. После 12 лет разрешено самостоятельное посещение детьми соляной комнаты с письменного согласия родителей.
14.8. Используйте одноразовые пеленки, бахилы и шапочки во избежание загрязнения одежды.
14.9. В соляную комнату ЗАПРЕЩАЕТСЯ заносить продукты питания.
14.10. Употребление соли категорически ЗАПРЕЩЕНО.
14.11. Посетителям с детьми разрешается приносить с собой книги и игрушки для развлечения ребенка, но не рекомендуется использование мягких игрушек.
14.12. Запрещается посещение соляной комнаты при высокой температуре и во время острой фазы инфекционных заболеваний.

15. Правила нахождения детей и юниоров на территории клуба.

Основные положения
15.1. Правила посещения фитнес-клуба детьми являются едиными для всех клиентов и сотрудников фитнес-клуба. Клиенты обязаны ознакомиться с настоящими правилами до пользования услугами фитнес-клуба.
15.2. Дети (с 1 года до 14 лет.) могут стать членами клуба и посещать клуб в сопровождении родителя, которому не обязательно быть членом клуба. Родитель, который не является Членом Клуба может ожидать ребенка в зоне ожидания, установленной администрацией клуба.
15.3. В стоимость детской клубной карты входят детские фитнес-занятия по расписанию согласно возрасту.
15.4. Проход детей в зону Клуба осуществляется через рецепцию, при предъявлении администратору детской Клубной карты.
15.5. Родители несут персональную ответственность за детей на территории Клуба.
15.6. Передвижение ребенка по Клубу осуществляется только в сопровождении родителей, старшего администратора рецепции или инструктора детского клуба, тренера, самостоятельное передвижение ребенка по клубу запрещено.
15.7. Дети могут пользоваться теми же раздевалками, что и их родители, соответствующие полу ребенка. Дети до 4-х лет в случае необходимости могут пользоваться той же раздевалкой, что и их родители, вне зависимости от пола ребенка. В случае несамостоятельности ребенка возраста старше 4-х лет ребенок может переодеться в кабинке детского клуба либо обратиться на рецепцию к администратору и/или прибегнуть к помощи тренера пола, соответствующего полу ребенка, находящего в Клубе.
15.8. Посещение финской сауны и турецкой парной остается на усмотрение родителя, а так же под полным его контролем.
15.9. Администрация не несет ответственность за состояние здоровья и возможный травматизм ребенка в следующих случаях:
- при нарушении ребенком правил посещения конкретных территорий фитнес-клуба;
- за травмы, полученные вне территории фитнес-клуба;
- за травмы, полученные от противоправного действия третьих лиц;
- за травмы, полученные по вине самого ребенка на территории фитнес-клуба.
15.10. Ребенку запрещено посещать клуб, если он болеет и у него:
- насморк, кашель, боль в горле и другие инфекционные заболевания;
- тошнота, любые желудочные или кишечные недомогания, повышенная температура;
- сыпь, незаживающие раны.

15.11. В целях безопасности и сохранения сервиса, инструктор клуба имеет право не допускать ребенка на фитнес-занятия.

Посещение детских групповых занятий

15.12. Занятия имеют право посещать дети с одного года до 14 лет с детскими клубными картами или по детскому гостевому визиту.

15.13. Все занятия нашего клуба проводятся с учетом физиологических и психологических особенностей детей. Поэтому мы рекомендуем Вам приводить детей на занятие в рамках возрастных ограничений. Возрастные ограничения указаны в расписании и описании занятий.

15.14. Детские групповые занятия проводятся по расписанию и по предварительной записи.

15.15. В случае опоздания, более, чем на 3 мин, инструктор имеет право не допустить ребенка на занятие во избежание травматизма, так как в начале урока проводится разминочная часть и подготовка опорно-двигательного аппарата к основной части.

15.16. Необходимо одевать детей в удобную спортивную форму и спортивную обувь. Дети должны чувствовать себя на занятии комфортно.

15.17. Родителям не разрешается вмешиваться в процесс занятия, проводимого тренером, давать команды, или иным образом отвлекать внимание занимающихся детей. Если Вы хотите присутствовать на занятии или забрать ребенка раньше, необходимо сообщить об этом тренеру до начала занятий.

15.18. В случае нарушения правил посещения занятий, а также в целях безопасности и сохранения сервиса, инструктор имеет право попросить забрать ребенка с занятия досрочно!

Посещение Тренажерного зала

15.19. Во избежание несчастных случаев присутствие детей младше 12 лет в тренажерном зале запрещено, за исключением проведения персональной тренировки с инструктором тренажерного зала.

15.20. Дети от 12 до 14 лет допускаются к занятиям в тренажерном зале при непосредственном сопровождении взрослого и наличии согласованного менеджером департамента заявления от родителя. А так же в рамках секции или персонального занятия с тренером. Не рекомендуется приступать к занятиям в тренажерном зале детям с 12 до 14 лет без предварительного прохождения физиологического тестирования.

15.21. Дети старше 14 лет могут заниматься в тренажерном зале самостоятельно при наличии письменного заявления от родителей, согласованного с менеджером тренажерного зала, и письменной рекомендации фитнес-консультанта Клуба при положительных результатах физиологического тестирования.

Обязанности родителей при посещении фитнес-клуба с ребенком

Требовать от ребенка:

15.22. Строго соблюдать правила посещения фитнес-клуба.

15.23. Бережно относиться к оборудованию фитнес-клуба.

15.24. Соблюдать и поддерживать общественный порядок, чистоту и общепринятые нормы поведения, вести себя уважительно по отношению к другим посетителям, сотрудникам клуба.

15.25. Сообщать тренеру о наличии хронических заболеваний, перенесенных травмах и плохом самочувствии ребенка.

15.26. Подчиняться указаниям и требованиям тренеров-инструкторов, администраторов.

16. Заключительные положения

16.1. Все споры и разногласия, возникающие между сторонами по настоящим Правилам, разрешаются путем переговоров между Клубом и Членами Клуба. Разногласия, по которым стороны не достигнут договоренности, подлежат рассмотрению в судебных органах.

16.2. Все, что не урегулировано положениями настоящих Правил, регулируется законодательством Российской Федерации.

17. Ваши предложения

Мы работаем для Вас, нам очень важно Ваше мнение о работе Клуба, персонала. Пожалуйста, вносите Ваши предложения, рекомендации и замечания. Просим излагать Ваши пожелания в специальной форме на рецепции Клуба, либо присылать по электронной почте: info@nrgym.club. Желаем Вам спортивных успехов и приятного отдыха!