**Правила фитнес клуба**

**(редакция от 25 февраля 2019 года)**

В Клубе установлены правила, которые являются равными и обязательными для исполнения всеми Членами клуба, потенциальными Членами клуба, третьими лицами, находящимися на территории Клуба. Настоящие Правила не являются исчерпывающими, так как Клуб вправе самостоятельно их дополнять и изменять в целях улучшении качества и безопасности оказания услуг. Каждые новые Правила клуба исключают предыдущие и заблаговременно доводятся до Членов клуба на Информационных стендах Клуба. Размещение Клубом информации на Информационных стендах или на официальном сайте Клуба (Молот: <http://molotfitness.ru/> Легенда: <http://legendafitness.ru>)является достаточным основанием для утверждения, что любые изменения в Правилах клуба доведены до каждого Члена клуба в согласованном порядке.

Подписание Договора Членом Клуба означает согласие Члена клуба с Правилами клуба, а неоднократное нарушение Правил клуба дает право Клубу (юридическому лицу, являющемуся Исполнителем по Договору с Членом клуба) расторгнуть Договор в одностороннем внесудебном порядке.

Соблюдение правил обеспечивает Ваше комфортное, а главное - безопасное пребывание на территории фитнес Клуба. В случае нарушения принятых правил кем-либо из посетителей Клуба, представитель администрации фитнес Клуба вправе сделать замечание с просьбой прекратить действия, нарушающие установленные правила. Если посетитель фитнес Клуба не прекратил действия, противоречащие установленным правилам, представитель администрации Клуба вправе попросить посетителя удалиться с территории Клуба.

1. **Правила пребывания в Клубе**
   1. **Нахождение на территории фитнес Клуба**

При каждом посещении Член клуба предъявляет администратору клубную карту.

Вход на территорию Клуба и выход из нее осуществляется через турникеты, расположенные возле стойки рецепции, путем прикладывания клубной карты к считывающему устройству турникета.

При наличии в Клубе возможности проход может осуществляться по отпечатку пальца.

Членам Клуба настоятельно рекомендуется соблюдать чистоту во всех помещениях Фитнес Клуба.

При входе в фитнес Клуб следует надевать бахилы (в случае их наличия).

Верхняя часть тела во время нахождения на тренировочных зонах должна быть закрыта.

В целях соблюдения гигиенических и санитарных норм Члены клуба должны приходить на тренировки в сменной спортивной одежде (футболка, майка, спортивные шорты или брюки и обуви.

Используйте индивидуальные средства защиты на уроках по единоборствам: капа, шлем, перчатки.

На занятиях Yoga, Pilates, Flex, обувь не требуется.

Для комфортных занятий по Cycle рекомендуем посещать занятия в специальной одежде и аксессуарах: велотуфли либо кроссовки с твердой подошвой, велошорты (седло), веломайка, спортивная питьевая бутылка, полотенце.

Во время тренировок рекомендуется пить воду или специальные напитки в закрывающихся емкостях (спортивные питьевые бутылки).

Во время тренировок в тренажерном зале или в залах групповых программ используйте полотенце - покрывайте им снаряд, чтобы предотвратить соприкосновение открытых частей тела с поверхностью тренажера.

Откажитесь от использования косметических и парфюмерных средств с резким запахом.

В целях соблюдения спокойной обстановки на территории фитнес Клуба запрещается агрессивное поведение: громкий разговор или смех, неадекватное поведение, публичные акции, которые не были согласованы с Администрацией Фитнес Клуба.

**На территории фитнес клуба запрещено:**

* Курить, находиться в нетрезвом состоянии, употреблять спиртные напитки, наркотические вещества и запрещенные медикаменты;
* Использовать ненормативную лексику как при обращении, так и в разговорах по телефону на территории Клуба, оскорблять сотрудников Клуба, иных Членов Клуба, посетителей Клуба;
* Приводить с собой животных;
* Находиться в тренировочных зонах в верхней одежде, уличной обуви;
* Оставлять собственный инвентарь на хранение в Клубе без предварительной договоренности с Администрацией клуба;
* Самостоятельно менять температурный режим, уровень освещения, направленность телевизионных панелей и громкость звукового сопровождения;
* Самостоятельно пользоваться музыкальной и другой аппаратурой Клуба, в т.ч. включать и демонстрировать аудио-, видео- и иные произведения с использованием /применением любых носителей и/или оборудования в помещениях Клуба. Администрация Клуба оставляет за собой право на выбор произведений, транслирующихся в помещениях Клуба;
* Передвигать тренажеры, выносить штанги и гантели из зоны свободных весов, выносить из зон/студий/залов оборудование, предназначенное для занятий;
* Во избежание несчастных случаев, самостоятельно использовать тренажеры, предназначенные только для персональных занятий (например, Gravity и др.);
* Принимать пищу в местах, предназначенных для занятий, в зонах отдыха и раздевалках. Пищу возможно принимать только в специально отведенных местах (бар, ресторан);
* Проводить кино-, видео- и фотосъемку в Клубе без письменного разрешения администрации Клуба;
* Тренироваться в зонах/студиях/залах во время технического перерыва, используемого сотрудниками Клуба для установки и демонтажа специального оборудования;
* Входить на территорию, предназначенную для служебного пользования, за исключением случаев, когда имеется специальное разрешение;
* Во время уроков запрещено перемещаться по залу, если Вы не участвуете в тренировочном процессе данного урока, использовать во время урока собственные методики тренировок, собственную хореографию.
* Находиться в залах во внеурочное время, самостоятельно пользоваться музыкальным и спортивным инвентарем.
* Вставать у обуви на коврики, предназначенные для тренировок на полу;
* Выносить из зала спортивный инвентарь и оборудование;
* Использовать мобильные телефоны на уроках;
  1. **Ваше первое посещение фитнес клуба. Вводный инструктаж**

Вам необходимо пройти вводный инструктаж в тренажерном зале. Вводный инструктаж в тренажерном зале проводят дежурные тренеры - Вы познакомитесь с оборудованием, правилами его использования, расписанием групповых занятий, получите основные рекомендации к тренировкам, узнаете основные правила игры (игровые виды спорта).

* 1. **Групповые занятия**

Групповые занятия проводятся по расписанию. Расписание может быть изменено Администрацией клуба. В целях исключения травмоопасных ситуаций, Член клуба, который опоздал к началу, может быть не допущен на занятие.

Во избежание травм рекомендуется посещение уроков, соответствующих Вашему уровню подготовленности. Описание групповых занятий (с указанием допустимого уровня подготовки) Вам предоставят на рецепции фитнес Клуба, кроме этого Вы можете посмотреть расписание занятий на стендах, расположенных на территории Клуба и официальном сайте Клуба.

* 1. **В игровом зале (при его наличии в Клубе)**

Клиенты могут посещать зал и самостоятельно пользоваться игровым инвентарем и оборудованием, при условии, если в зале не проводится групповых занятий или персональных тренировок по игровым видам спорта. После самостоятельных занятий необходимо убрать инвентарь на место.

Если для самостоятельных занятий необходимо установить или удалить из игровой зоны крупногабаритное оборудование (волейбольная сетка, теннисный стол и т.п.), необходимо обратиться за помощью к тренеру игровых видов спорта, а в его отсутствие к дежурному тренеру.

Рекомендуется заниматься в одежде и обуви специально предназначенной для спортивных игр. Тренировка без обуви, в уличной обуви или в обуви на темной подошве запрещена.

Не разрешается использовать украшения и аксессуары одежды, способных нанести травму.

На групповых занятиях по спортивным играм запрещается игнорировать указания тренера, выполнять упражнения без соответствующей команды.

Не рекомендуется приходить на занятие натощак.

Во время занятия запрещается использование мобильных телефонов.

Обращаем Ваше внимание, что некоторые занятия по спортивным играм, на которых количество занимающихся ограничено, могут проводиться по предварительной записи (на рецепции клуба).

* 1. **В тренажерном зале**

Перед началом занятий необходимо пройти первичный инструктаж по технике безопасности, правилам поведения в зале. На занятия в тренажерном зале следует приходить только в закрытой сменной спортивной обуви.

Если в процессе занятий у Вас возникает вопрос по использованию оборудования, Вы можете обратиться к любому тренеру тренажёрного зала.

Просим Вас после работы со свободными весами и гантелями убирать их на место: снимайте диски со штанг, гантели ставьте на гантельную стойку.

Если Вы используете оборудование более одного подхода, Вы можете тренироваться с другими по очереди.

На время ремонта или профилактических работ любой из тренажеров может быть ограничен для его использования.

Детям до 16 лет (для Клубов, расположенных по адресам: СПб, пр Энгельса, д.120, л.А и СПб, ул. Ленсовета, д.97, лит.А – до 14 лет) запрещено самостоятельно посещать зону тренажерного зала. Посещение возможно только в случае наличия письменного соглашения с Клубом.

* 1. **В раздевалках, саунах и парных Клуба**

Вы можете использовать любой свободный шкафчик. Уходя из Клуба не оставляйте в шкафчиках и помещениях раздевалки Клуба спортивную форму и обувь. По окончанию времени работы Клуба запертые шкафчики освобождаются администрацией клуба, а оставленные вещи утилизируются.

Перед посещением финской сауны или турецкой парной, необходимо ознакомиться с правилами поведения на территории и правилами безопасности. Не пренебрегайте данными правилами, ведь посещение сауны или парной может принести вред здоровью, если Вы нарушите температурный и временной режим пребывания. Перед посещением сауны или парной примите душ с мочалкой и моющим средством. Воздержитесь от применения парфюмерии с резким запахом, также запрещается использование эфирных масел. Если Вы намереваетесь посетить сауну или парную вместе с ребенком, отведите его в туалет перед посещением.

1. **Ознакомительные визиты для друзей**

Член Клуба имеет право пригласить друзей, коллег или родственников (не более трех визитов) для ознакомления с фитнес Клубом и совместной тренировки. Гость обязуется выполнять правила поведения, установленные в фитнес Клубе. Если гость изъявил желание воспользоваться платными услугами фитнес Клуба, он может оплатить стоимость услуги через кассу или платежный терминал на рецепции фитнес Клуба. Также он может воспользоваться этими услугами за счет Члена клуба. Чтобы оформить ознакомительный визит, гость должен иметь при себе документ, удостоверяющий личность и пройти процедуру регистрации в отделе продаж Клуба, включающую в себя заполнение анкеты Гостя и фотографирование. Гостевой визит возможен для лиц старше 16 лет (для Клубов, расположенных по адресам: СПб, пр Энгельса, д.120, л.А и СПб, ул. Ленсовета, д.97, лит.А – 14 лет). Член Клуба, который оформил ознакомительный визит лицу, не достигшему 18 лет, является ответственным за его поведение на территории фитнес клуба. Член Клуба за один визит может привести только 1 (одного) гостя. Первый ознакомительный визит - бесплатный, последующие - платные, согласно действующему Прейскуранту цен Клуба. Нахождение на территории фитнес Клуба гостю разрешается только в сопровождении Члена клуба. Покинуть фитнес Клуб гость может также в сопровождении Члена клуба. Клуб вправе отказать в предоставлении ознакомительного визита без объяснения причин.

1. **Гардероб (при наличии), шкафчики, сейфы**

Верхнюю одежду необходимо сдавать в гардероб (кроме летнего периода). Шкафчики в раздевалке используются для хранения личных вещей. Ценные вещи Вы можете сдать в сейф. Также Вы можете воспользоваться услугой аренды шкафчика для хранения спортивной формы, оформление аренды происходит на рецепции фитнес Клуба. Ввиду того, что количество шкафчиков, сейфовых ячеек и мест в гардеробе ограничено, в часы высокой посещаемости фитнес клуба Администрация клуба не гарантирует наличие свободных мест. Будьте внимательны - не оставляйте личные вещи и одежду без присмотра. По вопросам о забытых вещах Вы можете обратиться на рецепцию фитнес клуба, через 30 дней забытые вещи утилизируются, и претензии не принимаются. За вещи, утраченные по вине, в том числе третьих лиц, Администрация клуба ответственности не несет.

За утерю (порчу) имущества Клуба (номерка от гардероба, ключа от шкафчика или ключа от сейфа и др.) Член Клуба возмещает их стоимость в соответствии с действующими тарифами. Если Клиент при получении имущества Клуба не предъявил претензий, данное имущество считается выданным ему в исправном состоянии.

1. **Часы работы Клуба**

Клуб открыт ежедневно (кроме 1 января) в соответствии с установленными часами работы:

- будние дни - с 7:00 до 24:00 ч.;

- выходные и праздничные дни - с 9:00 до 22:00 ч.

Доступ в Клуб для занятий возможен не менее чем за 45 минут до окончания времени посещения, предусмотренного условиями Договора. Тренировочные зоны заканчивают работу за 30 минут до закрытия Клуба. Клуб оставляет за собой право в одностороннем порядке изменять часы работы Клуба, часы пользования Услугами по видам доступа в Клуб и/или порядок и/или часы пользования отдельными зонами/студиями/залами.

Член клуба может пользоваться Услугами, помещениями и оборудованием Клуба, предназначенными для организации и проведения занятий, только в часы работы Клуба, если иное не предусмотрено видом доступа в Клуб и/или Контрактом/Договором. Член клуба обязан покинуть помещения Клуба до наступления времени окончания его работы. Если Договором предусмотрено право Члена клуба пользоваться услугами Клуба в соответствии с ограниченным видом доступа в Клуб (например, только в определенные дни и/или часы), то Член клуба не вправе находиться в Клубе, пользоваться Услугами, в дни и часы, не предусмотренные видом доступа в Клуб. Член клуба не вправе пользоваться перечнем услуг, которые не включены в соответствующий вид доступа в Клуб. Член клуба не вправе находиться в помещениях Клуба, в которых предоставляются услуги, не включенные в соответствующий вид доступа в Клуб. Исполнитель оставляет за собой право взимать с Члена клуба дополнительную плату за нахождение в помещениях Клуба, в которых предоставляются Услуги, не включенные в соответствующий вид доступа, а также за нахождение в Клубе за пределами времени работы Клуба, и/или в дни и/или часы, не установленные соответствующим видом доступа в Клуб, а Член клуба обязан по требованию Исполнителя оплатить дополнительную плату в размере, предусмотренном действующим Прейскурантом Исполнителя.

В случае технической или иной необходимости, а также обстоятельств, не зависящих от Администрации клуба, временно закрывать помещения Клуба (отдельные тренировочные территории, аква-зоны и пр.) без выплаты Исполнителем любого рода компенсаций. Вводить временное (на срок не более 20 (Двадцати) календарных дней в течение полугода по причине ремонта, технического обслуживания помещений/оборудования или на другой срок при наступлении обстоятельств, не зависящих от Администрации клуба) ограничение работы бань, саун, другого оборудования, что также не может являться основанием для требования выплаты Администрацией клуба любого рода компенсаций.

Следите за информацией на стендах Клуба.

Полная информация о сети фитнес клубов «Молот» на сайте **-** <http://molotfitness.ru>**,** Легенда на сайте - <http://legendafitness.ru>

1. **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.

Просим Вас принимать участие в периодически проводимом анкетировании. Благодарим Вас за помощь!

Желаем Вам здоровья, бодрости и приятного отдыха в фитнес клубе «Молот»!