

**Договор № {НомерДоговора} от {Дата}****Стороны договора**

<b>Клуб (Общество)</b> {НазваниеОрганизации} ИНН: {ИННОрганизации} КПП: {КППОрганизации} Юр.адрес: {ЮридическийАдресОрганизации} р/с {РасчетныйСчетОрганизации} в {БанкОрганизации} к/с {КоррСчетОрганизации} БИК: {БикОрганизации}  Генеральный директор {РуководительОрганизации}	<b>Член Клуба</b>  ФИО: {ФамилияИмяОтчествоКонтрагента}  Дата рождения: {ДатаРождения} Адрес: {ЮридическийАдресКонтрагента} Телефон: {ТелефонКонтрагента} Паспорт: {ПаспортныеДанные_Серия} {ПаспортныеДанные_Номер} {ПаспортныеДанные_КемВыдан} {ПаспортныеДанные_ДатаВыдачи}  e-mail: {АдресЭлектроннойПочтыКонтрагента}
---	--

**Предмет договора:**

Членство в клубе, расположенному по адресу:	{Наименование клуба} {ФактическийАдресОрганизации}
Наименование членства:	{НаименованиеЧленства}
Срок действия членства:	{СрокДействияЧленства}
Регламент посещения (часы посещения)	{ВремяДействияЧленства}
Максимальный (общий возможный) срок приостановления действия договора	{ЧленствоДнейЗаморозок}
Минимальный период приостановления	{КоличествоМинимумДнейЗаморозок}

**Общая стоимость по договору: {СтоимостьЧленства} ({СтоимостьЧленстваПрописью})**Вид оплаты: Наличные  Банковская карта  Безнал. платеж **Платежи по договору в случае рассрочки: {СхемаРассрочки}**

<p>Заключая настоящий договор Член Клуба, согласно ст.428 ГК РФ полностью и безоговорочно соглашается с Условиями договора, Правилами Клуба (Приложение №1 к Договору), Перечнем услуг (Приложение №2 к Договору) опубликованными на официальном сайте Клуба. Адрес сайта клуба Молот: <a href="http://molotfitness.ru">http://molotfitness.ru</a>, клуба Легенда: <a href="http://legendafitness.ru">http://legendafitness.ru</a>, клуба Fitness Family: <a href="https://fitness-family.ru">https://fitness-family.ru</a>. Полные реквизиты Общества, оказывающее услуги по Договору, указываются в части 1 Договора «Стороны Договора» (при заключении Договора в отделе продаж Клуба), а также на сайте Клуба (в случае заключения Договора через сайт).</p> <p>Членство в действующий (работающий) Клуб считается активированным при первом посещении Клуба, либо по истечению 30 дней с даты заключения Договора, в зависимости от того, что наступит раньше. В случае, если при заключении настоящего Договора Клуб не открыт, то активация членства наступает после открытия Клуба при первом его посещении Членом Клуба, но не позже, чем через 30 дней с даты открытия Клуба.</p> <p>Член Клуба ознакомлен и согласен с порядком расчета суммы, подлежащей возврату, в случае досрочного расторжения Договора. Абонементная плата за каждый месяц периода оказания Услуг рассчитывается исходя из вида Клубной карты, указывается с учетом скидок, продолжительности периода оказания Услуг, распространяется на срок действия настоящего Договора. Стоимость абонемента рассчитывается исходя из количества предоплаченных месяцев с включенной дифференцированной скидкой, где минимальная скидка предоставляется в первый месяц и увеличивается ближе к окончанию срока действия абонемента. Таким образом, стоимость неиспользованного остатка абонемента в случае его расторжения/изменения вида услуг/переводу на депозит либо в другой клуб сети зависит от даты расторжения и месяца оказания услуг, где каждый последующий месяц становится дешевле предыдущего. Для абонементов на 12 месяцев стоимость за 1-й мес. составляет 30% от общей стоимости по Договору, 2-й мес. - 20%, 3-й мес. - 20%; 4-й мес. - 15%, 5-й мес. - 6%, 6-й мес. - 3%, с 7 по 12 мес. - по 1% за каждый месяц соответственно. Для абонементов на 11 месяцев стоимость распределяется следующим образом (стоимость месяцев по возрастанию, с 1-го по 11-й): 30%,20%,20%,15%,6%,3%,2%,1%,1%,1%,1%; на 10 месяцев (стоимость месяцев по возрастанию, с 1-го по 10-й):30%,20%,20%,15%,6%,4%,2%,1%,1%,1%; на 9 месяцев (стоимость месяцев по возрастанию, с 1-го по 9-й): 30%,25%,20%,10%,6%,4%,3%,1%,1%; на 8 месяцев (стоимость месяцев по возрастанию, с 1-го по 8-й): 30%,25%,20%,10%,6%,5%,3%,1%; на 7 месяцев (стоимость месяцев по возрастанию, с 1-го по 7-й): 30%,25%,20%,15%,6%,3%,1%; на 6 месяцев (стоимость месяцев по возрастанию, с 1-го по 6-й): 30%,25%,20%,15%,9%,1%; на 5 месяцев (стоимость месяцев по возрастанию, с 1-го по 5-й): 35%,30%, 25%,9%,1%; на 4 месяца (стоимость месяцев по возрастанию, с 1-го по 4-й): 60%,30%,9%,1%; на 3 месяца (стоимость месяцев по возрастанию, с 1-го по 3-й): 90%,9%,1%; на 2 месяца (стоимость месяцев по возрастанию, с 1-го по 2-й): 99%,1%; на 1 месяц - 100% соответственно. Для расчета возврата по абонементам, по которым с даты их активации, до даты подачи заявления на возврат прошло более одного месяца, в качестве единицы расчета применяется календарный месяц. При этом используется округление: если заявление на возврат поступило до 15 числа месяца (включительно), в котором производится расторжение, месяц подачи заявления считается неиспользованным; при подаче заявления с 16 по 31 день, месяц подачи заявления считается полностью использованным. Для абонементов, расторжение которых производится менее, чем по истечению месяца с даты их активации, расчет возврата производится также исходя из дифференцированной стоимости месяца, в размере стоимости 1-го месяца без применения округления, т.е. пропорционально количеству использованных дней в 1-м месяце оказания услуги.</p> <p>Расчет возврата «дополнительной платной опции» производится пропорционально объему неоказанной услуги.</p> <p>Дополнительная платная опция, «персональные тренировки», оказывается на условиях исполнения по требованию (ст. 429.4 ГК РФ) с установленным сроком действия. Срок действия блока из 5 тренировок равняется 2 месяца, из 10 тренировок – 4 месяца. Если Член клуба, которому, согласно Договору, должны предоставляться услуги, не затребовал соответствующее исполнение по Договору от Исполнителя, услуги считаются предоставленными в надлежащем качестве и объеме (т.е. независимо от фактического посещения Клуба Посетителем).</p> <p>В связи с угрозой возникновения негативных последствий для жизни и здоровья как самого Члена Клуба, так и других Членов Клуба, Члену Клуба запрещено самостоятельно оказывать на территории Клуба физкультурные, спортивные и иные услуги, включая, но не ограничиваясь: составлять тренировочные программы и программы питания, оказывать консультационную и иную помощь другим Членам Клуба во время тренировочного процесса, контролировать тренировочный процесс других Членов Клуба.</p> <p>В случае выявления Обществом неисполнения и/или ненадлежащего исполнения со стороны Члена клуба условий и/или требований, изложенных в Договоре, Правилах клуба Общество вправе в одностороннем, внесудебном порядке отказаться от исполнения Договора (расторгнуть Договор), заключенный в пользу соответствующего Члена клуба и потребовать полного возмещения убытков и/или отказать в заключении Договора в пользу Члена клуба.</p> <p>Я, {ФамилияИОКонтрагента}, проживающий(ая) по адресу: {ЮридическийАдресКонтрагента}, являясь субъектом персональных данных, принимаю решение и выражаю согласие предоставить Клубу право на обработку (то есть на совершение всех действий, предусмотренных п.3 ст. 3 ФЗ «О персональных данных» № 152-ФЗ от 27.07.2006): своих биометрических персональных данных (фотографирование, видеосъемка) в целях идентификации и осуществления прохода, обеспечения безопасности при нахождении на территории Клуба; своих персональных данных, указанных в поле «Стороны договора» в целях исполнения настоящего и заключения нового Договора. Соглашаюсь с получением информации (в т.ч. рекламного характера) от Клуба на указанный мной адрес электронной почты и телефон, а также подтверждаю, что ознакомлен с альтернативными вариантами клубного членства. Настоящим я признаю и подтверждаю, что в случае необходимости предоставления персональных данных для достижения указанных выше целей третьему лицу, а равно как при привлечении третьих лиц к оказанию услуг в указанных целях, передаче Клубом принадлежащих ей функций и полномочий иному лицу, Клуб вправе в необходимом объеме раскрывать для совершения вышеуказанных действий информацию обо мне лично таким третьим лицам, их агентам и иным уполномоченным ими лицам, а также предоставлять таким лицам соответствующие документы, содержащие такую информацию. Настоящее согласие дается мною бессрочно, но может быть отозвано посредством направления мною письменного уведомления Клубу не менее чем за 1 (один) месяц до даты отзыва согласия.</p>	
<b>От Клуба</b> Менеджер отдела продаж {НазваниеОрганизации}: _____{ФамилияИмяОтчествоСотрудника} (доверенность {ДоверенностьСотрудника})	<b>Член Клуба</b>  _____{ФамилияИОКонтрагента}

## ТЕРМИНЫ И ОПРЕДЕЛЕНИЯ

**Общество (Исполнитель)** – организация, реквизиты и организационно-правовая форма которой указаны в части 1 настоящего Договора, реквизиты также указываются на официальном сайте Клуба Молот: <http://molotfitness.ru>. Легенда: <http://legendafitness.ru>. Fitness Family: <https://fitness-family.ru> в соответствии с адресом места нахождения Клуба.

**Клуб** - фитнес-клуб Исполнителя, работающий в составе сети современных спортивных клубов Молот, Легенда, Fitness Family, оказывающий фитнес услуги Члену клуба.

**Членство клуба** - имущественное право пользования Инфраструктурой Клуба Членом клуба, на основании и условиях настоящего Договора, в течение установленного в нем срока с соблюдением Правил Клуба.

**Член клуба, «Заказчик»** - лицо, достигшее возраста 16 лет<sup>1</sup>, не имеющее противопоказаний к занятиям спортом по состоянию здоровья, заключившее настоящий Договор и являющееся потребителем фитнес услуг.

**Правила клуба** (Приложение №1) - общие, обязательные для соблюдения всеми посетителями Клуба правила, установленные Администрацией Клуба, включающие в себя общие правила посещения Клуба, правила поведения на тренировочных территориях Клуба, порядок пользования Инфраструктурой Клуба, порядок поведения Членов Клуба на территории Клуба, доведенные до сведения Члена Клуба при заключении Договора. Правила клуба не являются исчерпывающими, Клуб вправе самостоятельно их дополнять и изменять в целях улучшения качества и безопасности оказания услуг. Изменения и дополнения доводятся до сведения Члена Клуба путем размещения их на Информационных стендах Клуба или на официальном сайте Клуба в сети Интернет. Такое размещение является достаточным основанием для утверждения, что любые изменения в Правилах клуба доведены до сведения Члена клуба в согласованном порядке.

**Инфраструктура Клуба** - оснащенные спортивным инвентарем и спортивным и технологическим оборудованием помещения Клуба, включающая в себя:

- предназначенное для индивидуальных занятий членов Клуба спортивное оборудование, тренажеры, снаряды, инвентарь и т.п.;
- тренировочную территорию Клуба, т.е. помещения Клуба, предназначенные для самостоятельного или группового проведения тренировочных занятий;
- специализированные помещения Клуба, предназначенные для гигиенических процедур и иных мероприятий (душевые, сауны, бани и т.п.);
- иные помещения и оборудование Клуба (фитнес-бары, массажные кабинеты, солярии, гардеробы, раздевалки, рецепция и т.д.);

**Клубная карта** - пластиковая карта, содержащая сведения о члене Клуба, удостоверяющая его право на посещение Клуба в сроки, установленные Договором;

**Клип-карта** - информация о наличии оплаченных Членом Клуба услугах, служащая для их учета и получения Членом Клуба (персональные тренировки, услуги фитнес-баров, массажа и пр.);

**Администрация клуба** - выполняющие административные функции сотрудники Клуба во главе с Управляющим Клубом, осуществляющие управление работой Клуба, осуществляющие контроль за соблюдением посетителями Правил клуба, осуществляющие обеспечение пропускного режима на территории Клуба, оформляющие Договоры, дополнительные соглашения к Договору, иные соглашения на оказание услуг, не предусмотренных Договором.

**Форс-Мажор** - обстоятельства непреодолимой силы, чрезвычайные и непредотвратимые (т.е. независящие от воли сторон) обстоятельства, препятствующие исполнению сторонами обязательств по настоящему Договору. К обстоятельствам непреодолимой силы по настоящему Договору относятся, в частности, следующие: стихийные бедствия, войны, вооруженные конфликты, массовые гражданские беспорядки, теракты, эпидемии, пожары, акты органов государственной власти, акты органов власти местного значения, оседание почвы, аварии в здании, в котором находится помещение Клуба, аварии инженерных сетей, отключение инженерных коммуникаций (электроснабжения, водоснабжения, теплоснабжение), включая случаи аварийного или планового централизованного отключения по решению собственника здания в котором располагается Клуб, ресурсоснабжающих организаций или администрации города или района, ремонтные и ремонтно-профилактические работы в Здании, проведение реконструкции, капитального или текущего ремонта в Здании или в Клубе, повлекшие невозможность эксплуатации Клуба в нормальном режиме и т.д., при условии, что они непосредственно влияют на выполнение обязательств по настоящему Договору.

**Публичная оферта и приобретение абонемента на сайте Клуба** – настоящий договор может заключаться путем акцепта оферты, размещенной на официальном сайте Клуба. Перечень и стоимость предоставляемых фитнес услуг определяется Прейскурантом, который публикуется на официальном сайте Клуба. Акцепт оферты с сайта Клуба осуществляется путем совершения действий: полного и безоговорочного принятия условий договора, выбор вида абонемента, согласие с его стоимостью, предоставления достоверных персональных данных (ФИО, дата рождения, пол, контактный телефон, e-mail, адрес регистрации, данные документа, удостоверяющего личность (паспорт), внесения полной оплаты со страницы сайта Клуба. Акцептом, совершенным в пользу третьего физического лица, признается акцепт, при котором плательщик и лицо, сведения о котором, как о Члене Клуба, предоставлены при совершении акцепта на Сайте, являются разными физическими лицами.

## 1. ПРЕДМЕТ ДОГОВОРА

1.1. Общество обязуется предоставить Члену Клуба право в течение срока действия настоящего Договора посещать Клуб и пользоваться его Инфраструктурой в соответствии с условиями настоящего Договора и Правилами Клуба, оказывать Члену Клуба Основные услуги, указанные в приложении №2 к Договору, а Член Клуба обязуется оплатить указанное право и услуги на условиях, согласованных сторонами в настоящем Договоре.

<sup>1</sup> (Для Клубов расположенных по адресу: СПб, пр. Энгельса, д.120, л.А; СПб, пр. Кондратьевский д.15,к.2, литЗ; СПб, ул. Типанова д27/39, лит.А, СПб, пр. Обуховской Обороны, д138, лит.А - 14 лет. Для Клуба по адресу: СПб, ул. Ленсовета, д.97, лит.А – 18 лет. При этом для лиц в возрасте от 14 до 16 лет посещение занятий допускается только под обязательным контролем тренера Клуба, а в возрасте с 16 до 18 лет – с письменного разрешения родителей)

## **2. ПОРЯДОК ОПЛАТЫ**

2.1. Член Клуба обязан произвести полную оплату цены Договора при заключении Договора, если иное не предусмотрено условиями настоящего Договора.

2.2. Цена Договора (членства), возможные тарифы, стоимость дополнительных услуг, бонусные программы и условия их предоставления сообщаются при заключении договора.

## **3. СРОК ДОГОВОРА. ЧЛЕНСТВО КЛУБА. ПОРЯДОК И УСЛОВИЯ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ КЛУБНОЙ КАРТЫ**

3.1. Срок действия Членского Договора - с даты его заключения Сторонами до даты истечения срока действия Членства.

Срок действия Членства - с даты его активации до даты истечения периода, указанного в регламенте части 1 Договора, либо с момента использования Членом клуба всего количества посещений, указанных в Договоре, в зависимости от того, что наступит раньше.

Дата активация Членства и даты посещения Клуба отражаются в программе компьютерного учета Клуба.

3.1.1. В случаях, предусмотренных настоящим Договором действие Членского Договора и Клубной карты может быть приостановлено на определенный срок:

- по инициативе Администрации клуба;
- по заявлению Члена Клуба в случае положительного решения Администрации клуба;
- по заявлению Члена Клуба при предоставлении данной возможности условиями Договора;

3.2. Активация Членства – начало периода оказания услуги, начинается с момента наступления того из нижеуказанных событий, которое произойдет первым, после поступления оплаты:

- в случае, если при заключении настоящего Договора Клуб открыт, то Членство считается активированным при первом посещении Клуба, но не позже, чем через 30 (тридцать) календарных дней с даты заключения настоящего Договора. В случае если Член клуба в течение вышеуказанного срока не активировал Членство, то оно считается активированным с 00.00 часов 31 (Тридцать первого) дня с даты заключения Договора.

- в случае, если при заключении настоящего Договора Клуб не открыт, то активация Членства наступает после открытия Клуба при первом его посещении Членом Клуба, но не позже, чем через 30 (тридцать) календарных дней с даты открытия Клуба. При этом, если Член клуба в течение вышеуказанного срока не активировал Членство, то она считается активированным с 00.00 часов 31 (Тридцать первого) дня с даты открытия Клуба.

Оповещение об открытии Клуба осуществляется путем направления Клубом соответствующих SMS-сообщения на телефонный номер Члена Клуба и/или уведомления на адрес его электронной почты.

В случае, если Член Клуба до даты вышеуказанного оповещения не уведомил Клуб о смене телефонного номера и/или адреса электронной почты, то Член Клуба считается надлежаще уведомленным об открытии Клуба.

3.3. Членство в клубе является персональным (именным), Клубная Карта не может быть передана или использована другими лицами, если иное не предусмотрено настоящим Договором.

3.4. Клубная карта выдается на срок Членства в Клубе. При утрате клубной карты Член Клуба обязан письменно уведомить Администрацию клуба и оплатить Обществу стоимость услуг по изготовлению дубликата по тарифам, устанавливаемым Администрацией.

3.5. Заключая настоящий Договор, Стороны допускают возможность его подписания со стороны Исполнителя с применением технических средств воспроизведения подписи. Членский договор может быть заключен только с лицами, достигшими определенного Договора возраста, не имеющим противопоказаний по состоянию здоровья к занятиям спортом, а также не являющимися лицами, с которыми расторгался ранее Членский Договор по причине нарушения договора и/или Правил Клуба.

3.6. Клубное членство по настоящему Договору включает права, регламент посещений, поименованные в части 1 Договора, в которой устанавливаются персональные условия Членства в Клубе.

## **4. ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ УСЛУГИ**

4.1. При условии предварительной дополнительной оплаты Клуб может оказывать Члену клуба дополнительные услуги: персональные тренировки (далее -ПТ), массаж, солярий, фитнес-бар, сейфинг, коммерческие уроки.

4.2. Персональные тренировки предоставляются Члену Клуба на основании настоящего договора путем оформления клип-карты. Клип-карта считается оформленной с момента оплаты денежной суммы за определенное количество ПТ. Клуб осуществляет компьютерный учет расходования уплаченных за ПТ Членом Клуба денежных сумм и количества проведенных ПТ. Оплата тренировок возможна в следующих вариантах (согласно прейскуранту):

- блок из пяти тренировок;
- блок из десяти тренировок.

Сроки действия блоков из пяти тренировок равняются шестидесяти дням, из десяти тренировок – ста двадцати дням.

Услуга «персональные тренировки», оказывается на условиях исполнения по требованию (ст. 429.4 ГК РФ) с установленным сроком действия. По окончании срока действия блока, не проведенные тренировки приравниваются к проведенным, услуга считается оказанной в полном объеме, оставшиеся денежные средства не возвращаются.

4.2.1. Персональная тренировка проводится Инструкторами Клуба либо третьими лицами, осуществляющими предпринимательскую деятельность на территории Клуба в соответствии и на основании заключенных с Клубом гражданско-правовых сделок.

4.2.2. Оформление Клип-карты на персональные тренировки осуществляется на рецепции Клуба.

4.2.3. Персональная тренировка оплачивается Членом Клуба отдельно по цене, указанной в Прейскуранте цен Клуба или иной оферте Клуба, и может быть изменена по усмотрению Администрации Клуба. Стоимость персональной тренировки определяется в соответствии с действующим в Клубе на момент приобретения Прейскурантом цен Клуба, исходя из категории инструктора, проводящего персональную тренировку.

4.2.4. Время проведения персональной тренировки –60 (Шестьдесят) минут.

4.2.5. До начала Персональной тренировки Член Клуба обязан сообщить инструктору сведения о своих индивидуальных особенностях (медицинских противопоказаниях, особенностях физического развития и личности, об изменениях в состоянии здоровья и др.), которые необходимы для обеспечения в момент проведения Персональной тренировки безопасного и комфортного пребывания в Клубе как самого Члена Клуба, так и других Членов Клуба.

Исходя из целей и физической подготовки Члена Клуба инструктор самостоятельно определяет для него программу тренировок, необходимость использования той или иной методики, и принимает решение о необходимости применения того или иного подхода

при проведении физкультурно- оздоровительного занятия.

Клуб не несет ответственности за недостижение Членом Клуба желаемого результата (определенной физической формы, спортивного результата и т.п.) по итогу Персональной тренировки или блока Персональных тренировок. Тренировки являются физкультурными.

4.2.6. Запись на персональную тренировку осуществляется по согласованию с персональным тренером не позднее, чем за сутки до проведения Персональной тренировки. Член Клуба вправе получить Персональную тренировку без предварительной записи, если на момент обращения за Персональной тренировкой в Клубе имеется свободный инструктор соответствующей категории. Клуб оставляет за собой право заменить инструктора на другого с категорией равной или выше.

4.2.7. Проведение тренировок без оплаты Клип-карты считается «тренировкой в долг» и допускается не более одного раза. Последующие тренировки оказываются только после погашения задолженности.

4.2.8. Списание стоимости оказанной услуги с Клип-карты проводится тренером, проводившим тренировку.

4.2.9. Отмена персональной тренировки или ее перенос на другое время (с сохранением оплаты) могут быть произведены не менее чем за 24 часа до начала персональной тренировки. В случае, если Член Клуба своевременно не уведомил Клуб о желании отменить или перенести персональную тренировку, услуга «Персональная тренировка» считается оказанной, а количество приобретенных Членом Клуба персональных тренировок уменьшается на одну.

4.2.10. В случае опоздания Члена Клуба на ПТ, время проведения тренировки сокращается на время опоздания.

4.2.11. Персональные тренировки могут быть использованы только при наличии действующего Членского договора.

## **5. ОБЩИЕ УСЛОВИЯ ПОСЕЩЕНИЯ КЛУБА**

5.1. Клубная карта предъявляется администратору Клуба на рецепции каждый раз при посещении Клуба. При прохождении через турникет на входе и выходе из Клуба Член Клуба должен приложить клубную карту к считывающему устройству турникета. Персонал администрации Клуба вправе потребовать предъявить удостоверение личности посетителя. В целях обеспечения безопасности и исключения случаев несанкционированной передачи Клубной карты производится фотографирование Членов клуба. В случае наличия в Клубе технической возможности вместо клубной карты может использоваться проход с использованием системы распознавания лица.

5.2. Член Клуба должен покидать Клуб не позднее установленного времени закрытия Клуба. Неоднократное (два и более раз) нахождение в Клубе после установленного времени его закрытия или по истечении времени, определенного регламентом посещения, является нарушением правил посещения Клуба и условий настоящего Договора и может служить основанием для досрочного прекращения Членского договора по инициативе Общества на условиях, установленных в ст.7 настоящего Договора.

5.3. Член Клуба должен самостоятельно следить за сохранностью своих вещей на территории Клуба, запирает шкафчики с оставляемыми на время занятий вещами замками. Общество не несет ответственности за забытые и украденные вещи Члена клуба, оставленные без присмотра на территории Клуба.

5.4. Оказывать какие-либо услуги, выполнять работы, осуществлять продажу товаров, осуществлять маркетинговую, консультационную, коммерческую и предпринимательскую деятельность (в том числе услуги персонального тренинга), допускается Члену Клуба только с согласия Клуба, оформленного посредством заключения договора на оказания услуг между Клубом и Членом Клуба.

В связи с угрозой возникновения негативных последствий для жизни и здоровья как самого Члена Клуба, так и других Членов Клуба, Члену Клуба запрещено самостоятельно оказывать на территории Клуба физкультурные, спортивные и иные услуги, включая, но не ограничиваясь: составлять тренировочные программы и программы питания, оказывать консультационную и иную помощь другим Членам Клуба во время тренировочного процесса, контролировать тренировочный процесс других Членов Клуба. Также Члену Клуба запрещено пользоваться любыми услугами, оказываемыми другими Членами Клуба на территории Клуба, в связи с угрозой возникновения негативных последствий для его жизни и здоровья, за исключением Услуг, оказываемых данному Члену Клуба сотрудником Клуба, либо третьим лицом, осуществляющим предпринимательскую деятельность на территории Клуба в соответствии и на основании заключенных с Клубом гражданско-правовых сделок.

5.5. На территории Клуба не разрешается:

- Использование веников, косметических средств, соли, меда и т.п. при посещении саун, бань;
- Проведение косметических, парикмахерских и иных подобных процедур на территории душевых, саун, бань;
- Прием пищи за исключением продукции, выпускаемой находящимися на территории Клуба кафе, барами.

5.6. На территории Клуба запрещается:

- Пронос на территорию Клуба и употребление спиртных напитков, наркотиков, курение на территории Клуба;
- Распространение и продажа спиртных напитков, наркотиков, анаболических стероидов и иных неразрешенных к применению медикаментов и биологически активных добавок.

## **6. ПРАВА И ОБЯЗАННОСТИ СТОРОН**

6.1. Общество вправе:

6.1.1. Изменять часы работы Клуба, расписание отдельных групповых занятий, производить замену тренеров с уведомлением Членов клуба.

6.1.2. Изменять местоположение, количество и назначение зон в Инфраструктуре клуба. Закрывать отдельные тренировочные территории для проведения ремонтных, профилактических работ и по другим объективным причинам. Изменять сроки открытия тренировочных территорий после ремонта.

6.1.3. По желанию Члена клуба Администрация может произвести переоформление вида Клубной карты с переоформлением части 1 Членского договора, содержащей изменение регламента посещения Клуба или его адреса, с проведением перерасчета стоимости Членского договора (Клубной карты). Стоимость переоформления указывается в Прейскуранте Исполнителя. Не допускается переоформление Клубной карты, в случае оформления ее на основании подарочного сертификата.

6.1.4. Общество вправе передавать (уступать) свои права и обязанности (часть прав и/или обязанностей) по Договору третьему лицу при условии гарантированного соблюдения прав и интересов Члена клуба, предоставленных последнему в соответствии с условиями настоящего Договора. Член клуба путем заключения настоящего Договора выражает безусловное согласие на передачу (уступку) Клубом своих прав и обязанностей (части прав и/или обязанностей) по Договору любому третьему лицу по своему единоличному усмотрению. Передача (уступка) Клубом третьему лицу прав и обязанностей (части прав и/или обязанностей) по Договору не является основанием для отказа от Членства Клуба и/или расторжения Членом клуба Договора в одностороннем порядке.

6.1.5. Открыто в целях сохранения имущества Исполнителя, обеспечения безопасности, контроля правомерного нахождения физических лиц на территории Исполнителя использовать в помещениях Исполнителя технические средства фото- и/или видео-фиксации.

Осуществление данного права не преследует цель сбора информации о конкретном лице. При обнаружении противоправных действий материалы, полученные при использовании указанного в настоящем пункте оборудования, могут служить доказательством этих действий.

6.1.6. Использовать в целях исполнения обязательств по Договору собственный программный комплекс и/или третьих лиц (везде по тексту – «Клубная программа»), в том числе, но не ограничиваясь, в следующих целях:

- сбора и обработки персональных данных Члена клуба, иных лиц по Договору;
- создания и оформления к Договору приложений, дополнительных соглашений, счетов, счетов-оферт, направлений на оплату, заявлений и иных форм документов, утвержденных Исполнителем;
- осуществления записи Членов клуба на Услуги, Дополнительные услуги и т.д.;
- учета оплат и задолженности перед Исполнителем за оказанные Услуги, Дополнительные услуги;
- информирования владельцев персональных данных об Услугах, Дополнительных услугах, анонсах, рекламных кампаниях и т.д.;
- для отражения информации о Заморозках, Услугах, Дополнительных услугах и иной информации, относящейся к Члену Клуба;

6.2. Общество обязано:

6.2.1. Обеспечить надлежащее функционирование Инфраструктуры клуба, основных тренировочных, а также вспомогательных бытовых помещений, предназначенных для посещений и пользования Членом Клуба.

6.2.2. Проинформировать Члена клуба путем размещения соответствующей письменной информации на рецепции Клуба или на официальном сайте Клуба об изменениях, изложенных в пунктах 6.1.1., 6.1.2. Договора.

6.3. Член Клуба вправе:

6.3.1. Посещать Клуб в соответствии с регламентом, указанным в части 1 настоящего Договора.

6.3.2. Пользоваться Инфраструктурой клуба в объеме и сроки согласно Договору в соответствии с выбранным видом Членства.

6.3.3. Пользоваться за дополнительную плату иными услугами Клуба в соответствии со ст.4 настоящего Договора.

6.3.4. За дополнительную плату воспользоваться сейфом на рецепции для хранения ценных вещей.

6.3.5. В целях ознакомления с сервисами Клуба пригласить на пробное посещение гостя, не являющегося Членом клуба (гостевые визиты), исключительно в рамках проведения Клубом специальных акций, разрешающих гостевые визиты. Гость должен отвечать следующим требованиям: возрастной ценз такой же, как и для Члена клуба, гость не должен быть бывшем гостем или бывшим Членом клуба, не иметь медицинских противопоказаний к занятиям в Клубе. Член клуба выступает поручителем гостя.

6.4. Член Клуба обязан:

6.4.1. Соблюдать Правила клуба.

6.4.2. Оплатить цену Договора в порядке предусмотренном частью 1 настоящего Договора.

6.4.3. Своевременно письменно информировать Исполнителя о наличии заболеваний, медицинских противопоказаний, которые могут сделать оказываемые Услуги, Дополнительные услуги небезопасными для здоровья Члена клуба, обо всех изменениях состояния здоровья (в том числе о беременности), возникающих сложностях, побочных эффектах и т.п. в процессе, а также после предоставления Члену клуба Услуг, Дополнительных услуг.

Член клуба/Гость может пользоваться физкультурно-оздоровительными мероприятиями при условии получения медицинского заключения, согласно которого не предусмотрено ограничений для выполнения соответствующих физических нагрузок, или при условии строгого соблюдения Членом клуба/Гостем ограничений и рекомендаций соответствующего врача и/или ограничений и рекомендаций, отраженных в медицинском заключении. В случае начала пользования Услугами/Дополнительными услугами без получения медицинского заключения, все риски возникновения негативных последствий несет Член Клуба/Гость.

6.4.4. На время нахождения в Клубе в порядке и на условиях, предусмотренных Правилами клуба, пользоваться специальными местами для хранения вещей Члена клуба.

6.4.5. Для доступа в Клуб, получения Услуг/Дополнительных услуг, в том числе для изготовления средств идентификации, предоставить Исполнителю следующие персональные данные: ф.и.о., адрес, реквизиты документа, удостоверяющего личность, биометрические данные: фотографию.

## **7. ИЗМЕНЕНИЕ, ПРЕКРАЩЕНИЕ ЧЛЕНСКОГО ДОГОВОРА.**

7.1. Общество вправе расторгнуть настоящий Договор в одностороннем внесудебном порядке и отказать в дальнейшем членстве Члену Клуба, нарушившему указанные ниже условия настоящего Договора и Правила Клуба, а также в случае нарушения Членом Клуба обязательств по оплате членства.

7.2. Общество вправе расторгнуть Договор в одностороннем внесудебном порядке в случаях:

7.2.1. передачи Клубной карты для использования другому лицу, а также отказа от предоставления документа, удостоверяющего личность.

7.2.2. неоднократного (два и более раз) нарушения Членом Клуба Правил Клуба;

7.2.3. публичных (на территории Клуба, в социальных сетях, СМИ и прочих публичных изданиях) распространений Членом Клуба сведений, порочащих деловую репутацию Общества, Клубов, сети Молот/Легенда/Fitness Family, а также необоснованной неконструктивной критики деятельности и политики Клуба;

7.2.4. нарушения общественного порядка в Клубе, выражающегося в грубом, оскорбительном, унижающем человеческое достоинство поведении в отношении сотрудников Клуба, других Членов Клуба, Администрации Клуба, появлении на территории Клуба в нетрезвом виде или в состоянии наркотического опьянения

7.2.5. неоднократного (два и более раз) нарушения п. 5.5. настоящего Договора;

7.2.6. однократного нарушения любого из положений п.5.4, 5.6, настоящего Договора;

7.2.7. при умышленном нанесении ущерба Инфраструктуре Клуба.

7.2.8. предусмотренных иными положениями настоящего Договора.

7.3. В случае такого досрочного расторжения Договора по инициативе Общества наступают следующие последствия:

7.3.1. Членство в Клубе допустившего перечисленные нарушения Договора и Правил Члена Клуба прекращается с момента принятия соответствующего решения Администрацией клуба, Клубная карта аннулируется. Уведомление о досрочном расторжении Договора в части предоставления Услуг Члену клуба вручается/направляется Члену клуба за 1 (один) день до даты расторжения Контракта. Контракт в части предоставления Услуг Члену клуба будет считаться расторгнутым в день, указанный в уведомлении Исполнителя, без дополнительного письменного оформления Сторонами расторжения Контракта в части предоставления Услуг Члену клуба.

7.3.2. Общество вправе при последующих обращениях нарушившего указанные условия лица отказать ему в заключении Членского Договора.

7.3.3. Производится возврат денежных средств, за оставшийся период посещения, согласно расчету, приведенному в п.7.5. Договора.  
7.3.4. При расчете суммы возврата к учету для возврата не принимается период, предоставленный Члену Клуба как подарочный, а также время заморозки (приостановления действия договора).

7.4. В случае невозможности продолжения посещений Клуба до истечения срока действия Договора, Член Клуба вправе подать соответствующее заявление на имя Администрации клуба с приложением отказа от Членства Клуба. Клубное Членство может быть прекращено с возвратом стоимости Договора за неиспользованное время (при расчете возврата применяются положения, указанные в п. 7.5. Договора) либо переоформлено на другое лицо с оплатой стоимости переоформления Клубной карты. Соглашение о замене стороны в Членском договоре (переуступка договора на другое лицо) может быть сделано только после погашения всех видов задолженностей (по оплате данного договора, а также по оплате дополнительных услуг клуба). Членский договор не может быть переоформлен более одного раза в течение срока действия Договора.

Переоформление Членского договора возможно только Членом Клуба лично при предъявлении оригинала Членского договора, Клубной карты и документа, удостоверяющего личность. Клуб вправе отказать в переоформлении Членского договора на определенное лицо без объяснения причин.

7.5. Расчет суммы подлежащей возврату, в случае досрочного расторжения Договора.

Абонентская плата за каждый месяц периода оказания Услуг рассчитывается исходя из вида Клубной карты, указывается с учетом скидок, продолжительности периода оказания Услуг, распространяется на срок действия настоящего Договора. Стоимость абонемента рассчитывается исходя из количества prepaid месяцев с включенной дифференцированной скидкой, где минимальная скидка предоставляется в первый месяц и увеличивается ближе к окончанию срока действия абонемента. Таким образом, стоимость неиспользованного остатка абонемента в случае его расторжения/изменения вида услуг/переводу на депозит либо в другой клуб сети зависит от даты направления заявления и месяца оказания услуг, где каждый последующий месяц становится дешевле предыдущего согласно Таблице № 1:

Таблица №1

Месяц оказания услуг	Срок действия абонемента (без учета его временного ограничения, периода заморозки и подарочного периода)											
	12 мес	11 мес	10 мес	9 мес	8 мес	7 мес	6 мес	5 мес	4 мес	3 мес	2 мес	1 мес и менее
за первый месяц	30%	30%	30%	30%	30%	30%	30%	35%	60%	90%	99%	100%
за второй месяц	20%	20%	20%	25%	25%	25%	25%	30%	30%	9%	1%	-
за третий месяц	20%	20%	20%	20%	20%	20%	20%	25%	9%	1%	-	-
за четвертый месяц	15%	15%	15%	10%	10%	15%	15%	9%	1%	-	-	-
за пятый месяц	6%	6%	6%	6%	6%	6%	9%	1%	-	-	-	-
за шестой месяц	3%	3%	4%	4%	5%	3%	1%	-	-	-	-	-
за седьмой месяц	1%	2%	2%	3%	3%	1%	-	-	-	-	-	-
за восьмой месяц	1%	1%	1%	1%	1%	-	-	-	-	-	-	-
за девятый месяц	1%	1%	1%	1%	-	-	-	-	-	-	-	-
за десятый месяц	1%	1%	1%	-	-	-	-	-	-	-	-	-
за одиннадцатый месяц	1%	1%	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
за двенадцатый месяц	1%	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
ИТОГО:	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%

Для расчета возврата по абонементам, по которым с даты их активации, до даты подачи заявления на возврат прошло более одного месяца, в качестве единицы расчета применяется календарный месяц. При этом используется округление: если заявление на возврат поступило до 15 (включительно) числа месяца, в котором производится расторжение, месяц подачи заявления считается неиспользованным; при подаче заявление с 16 по 31 день, месяц подачи заявления считается полностью использованным. Для абонементов, расторжение которых производится менее, чем по истечению месяца с даты их активации, расчет возврата производится также исходя из дифференцированной стоимости месяца, в раннее указанном размере, но без применения округления, пропорционально количеству использованных дней.

При расчете суммы возврата к учету для возврата не принимается период, предоставленный Члену клуба как подарочный, а также время заморозки (данные опции применимы только при использовании всего срока абонемента).

7.6. В случае необходимости изменить вид услуг (вид приобретенного абонемента) Члену клуба предоставляется дополнительное преимущество, в виде специального расчета передаваемого денежного остатка. Остаток переносится пропорционально неиспользованному по абонементу времени, без учета дифференцированной стоимости каждого месяца, указанного в п. 7.5. Договора.

7.7. Условия Членства Клуба (вид Членства, стоимость Клубной Карты, Бонусы) сохраняются только в пределах срока действия Договора. При заключении Договора на новый срок условия Договора могут быть изменены.

## 8. ОТВЕТСТВЕННОСТЬ

8.1. За нарушение условий Договора, установленных в части 1 Договора (в части просрочки сроков оплаты платежей по Договору по установленному графику платежей Член Клуба по решению Администрации Клуба может быть лишен Членства Клуба в одностороннем внесудебном порядке. В случае вынесения Администрацией Клуба такого решения Договор считается прекращенным с момента принятия решения, Клубная карта аннулируется.

8.2. Общество не несет ответственности:

8.2.1. За вред, причиненный жизни, здоровью или имуществу Члена клуба в результате предоставления недостоверных и/или несвоевременного предоставления Исполнителю Членом клуба достоверных сведений о состоянии здоровья Члена клуба; и/или при нарушении или ненадлежащем выполнении Членом клуба условий Контракта, Правил клуба и/или положений (регламентов) о физкультурных, физкультурно-оздоровительных, спортивных мероприятиях и/или правил техники безопасности при пользовании Услугами,

Дополнительными услугами, инструкций и рекомендаций по пользованию оборудованием, инвентарем и т.д. Исполнителя, предупреждающих, ограничивающих и/или запрещающих табличек и/или надписей, размещенных в Клубе и/или месте оказания Услуг; и/или по неосторожности Члена клуба; за вред, нанесенный здоровью или причиненный имуществу Члена клуба собственными действиями и/или бездействием, и/или во время самостоятельных занятий, и/или причиненный действиями третьих лиц;

8.2.2. За утрату или повреждение личных вещей, в т.ч. оставленных в раздевалках или в других помещениях Клуба;

8.2.3. за сохранность транспортных и других средств, оставленных на парковочных территориях Здания.

8.2.4. За вред, связанный с ухудшением здоровья, если состояние здоровья Члена клуба ухудшилось в результате острого заболевания, обострения травмы или хронического заболевания, собственных действий и/или бездействий Члена клуба, третьих лиц;

8.2.5. За технические неудобства, вызванные проведением Исполнителем, и/или уполномоченными организациями сезонных профилактических, ремонтно-строительных и иных работ, а также аварийными ситуациями, возникшими не по вине Исполнителя;

8.2.6. В случаях, предусмотренных Правилами клуба, действующим законодательством.

8.3. Клуб не несет ответственности за обстоятельства непреодолимой силы и за обстоятельства, находящиеся вне его компетенции (Форс-Мажор). В случае закрытия или приостановки работы Клуба, по причинам, не зависящим от воли Общества (реконструкция, капитальный ремонт Здания, в котором расположен Клуб, решения государственных органов и органов власти, аварийные ситуации, ремонтно- профилактические работы иные обстоятельства, препятствующие нормальной работе Клуба), Клуб вправе предложить членам Клуба оказание услуг по оплаченному Членству в иные фитнес клубы, входящие в сеть спортивных клубов Молот/Легенда/Fitness Family расположенные по адресам, информацию о которых Член клуба может получить в Администрации. Членский Договор при этом переоформляется на оставшийся срок в новом отделении Клуба за счет Клуба. В случае прекращения настоящего Договора по инициативе Клуба по причинам, не связанным с указанными в настоящем абзаце обстоятельствами, Член клуба имеет право на возврат оплаченных сумм за неиспользованное время членства (пропорционально общему сроку действия Договора) с учетом применения расчета для возврата, указанного в п. 7.5. Договора.

8.4. Член Клуба обязан возместить в полном объеме убытки, нанесенные Клубу либо третьим лицам, если они нанесены вследствие нарушения Членом клуба условий настоящего Договора, действующих Правил Клуба либо вызваны противоправными действиями члена Клуба.

**Приложение 1 к Договору**  
(в редакции от 03.10.2022г.)

## **Правила фитнес клуба**

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 улучшения 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>, Fitness Family: <https://fitness-family.ru>) является достаточным основанием для утверждения, что любые изменения в Правилах клуба доведены до каждого Члена клуба в согласованном порядке.

Соблюдение настоящих Правил Клуба является обязательным условием для возможности использования услуг Исполнителя. Несоблюдение Правил Клуба Посетителем создает невозможность оказания услуг и может привести к приостановке их оказания. Уведомить Посетителя о необходимости устранения нарушения Правил клуба может любой сотрудник Клуба в устной форме лично или по телефону. В случае неустранения нарушения Правил Клуба Посетителем – Исполнитель оставляет за собой право расторгнуть договор в одностороннем порядке и возратить Посетителю часть денежных средств, уплаченных по Договору на оказание основных, а также (если они были оформлены) сопутствующих и дополнительных услуг. Расчет части денежных средств осуществляется в порядке, установленном п. 7.5. Договора.

Соблюдение правил обеспечивает Ваше комфортное, а главное - безопасное пребывание на территории фитнес Клуба.

Ни одно из условий настоящих Правил не может быть обязательно к исполнению Клубом, если исполнение невозможно по вине третьих лиц (арендодатель, обслуживающая (управляющая) организация, ресурсоснабжающая организация, прочие), либо в силу нормативных требований к оказанию услуг и /или со стороны государственных органов, обязательных к исполнению при оказании услуг. Электроснабжение, водоснабжение (-отведение), теплоснабжение не являются существенными условиями оказания основных (дополнительных, сопутствующих) услуг и их наличие (отсутствие) в Клубе не определяется Исполнителем и не зависит от воли Исполнителя.

### **1. Правила пребывания в Клубе**

#### **1.1. 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 с использованием технологии распознавания лиц.

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

При входе в фитнес Клуб следует надевать бахилы (при их наличии в свободном доступе).

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 сменной 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, душевых 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 занятиях;
- Принимать сильнодействующие и запрещенные препараты без письменного разрешения врача;
- приносить и хранить на территории Клуба опасные вещества и предметы взрывчатые вещества, средства взрывания и предметы, ими начиненные, сжатые и сжиженные газы, легковоспламеняющиеся жидкости, воспламеняющиеся твердые вещества, окисляющие вещества и органические перекиси, токсичные вещества, радиоактивные материалы, едкие и коррозирующие вещества, ядовитые и отравляющие вещества, оружие;
- Совершать в помещениях Клуба, а также на прилегающей территории к Клубу, богослужения, другие религиозные обряды и церемонии (включая молитвенные и религиозные собрания и т.д.).
- Самостоятельно размещать на территории Клуба надписи, объявления, рекламные материалы, проводить опросы или осуществлять рекламную, маркетинговую, консультационную и иную деятельность, в том числе предпринимательскую
- Приносить и пользоваться в Клубе электробытовыми приборами
- Убирать, уничтожать, менять, подменять, заграждать, завешивать, перемещать, предупреждающие, запрещающие и иные таблички, информационные сообщения, объявления, размещаемые исполнителем в Клубе, а также менять место их расположение/размещение
- Самостоятельно оказывать на территории Клуба физкультурные, спортивные и иные услуги, включая, но не ограничиваясь: составлять тренировочные программы и программы питания, оказывать консультационную и иную помощь другим Членам Клуба во время тренировочного процесса, контролировать тренировочный процесс других Членов Клуба.
- Игнорировать Правила клуба, требования и/или рекомендации работников Исполнителя, запреты, требования и предупреждения, размещенные в Клубе в виде инструкций, табличек, досок, объявлений и т.д.

#### **1.2. 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 (для игровых видов спорта).

#### **1.3. 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.

Залы групповых занятий предназначены только для проведения групповых занятий согласно расписанию, а также индивидуальных персональных тренировок Члена клуба с тренером Клуба. Самостоятельные занятия Члена клуба вне рамок проведения групповых занятий тренером Клуба, либо персональных тренировок фитнес тренером Клуба запрещаются, если иное не установлено администрацией клуба, о чем на входе зал групповых программ вывешивается информационная табличка.

#### **1.4. 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 натошак.

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).

#### **1.5. В тренажерном зале**

Перед началом занятий необходимо пройти первичный инструктаж по технике безопасности, правилам поведения в зале. На занятиях 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 тренажерного 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<sup>2</sup> запрещено самостоятельно посещать зону тренажерного зала. Посещение возможно только в случае наличия письменного соглашения с Клубом.

В тренажерном зале обязательно используйте сменную спортивную форму и сменную спортивную обувь с закрытым носком и пяткой, с нескользящей подошвой (кроссовки). Запрещается использовать обувь на высоких каблуках, с шипами или в открытой обуви (тапочки/сланцы), чешках. Подбор спортивной одежды осуществляйте в соответствии антропометрическими показателями, с видом физической нагрузки (бег, фитнес, силовой тренинг и т.д.), с учетом микроклимата при проведении занятий и собственных (индивидуальных) особенностей восприятия фактора температуры окружающей среды. Запрещается заниматься с голым торсом и босиком.

#### **1.6. В раздевалках, саунах и парных<sup>3</sup> Клуба**

Вы можете использовать любой свободный шкафчик. Уходя из Клуба не оставляйте в шкафчиках и помещениях раздевалки Клуба спортивную форму и обувь. По окончании времени работы Клуба закрытые 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.

#### **1.6. В бассейне (при его наличии в Клубе)<sup>3</sup>**

В целях комфортного пребывания в бассейне соблюдайте несложные правила: плавайте по правой стороне дорожки; для быстрого или спортивного плавания необходимо плавать на дорожках, помеченных табличкой «спортивное плавание»; для спокойного плавания используйте дорожку с табличкой «свободное плавание»; для групповых занятий (аква-аэробика) используется дорожка с табличкой «групповой урок». Во время персональной тренировки зона для свободного плавания может быть ограничена. Дорожка помечена табличкой «персональная тренировка».

В бассейне запрещается: бегать, прыгать с бортиков; плавать с пищей во рту (в т.ч. с жевательной резинкой), опираться на разделительные дорожки, использовать стеклянные емкости, использовать инвентарь, хранящийся в закрытых зонах, перемещаться по дорожкам, на которых проводится урок, если Вы не участвуете в тренировочном процессе данного урока.

<sup>2</sup> Для Клубов, расположенных по адресам: СПб, пр. Энгельса, д.120, л.А и СПб, ул. Ленсовета, д.97, лит.А – до 14 лет

<sup>3</sup> Бассейн и парные есть только в сети клубов Fitness Family (СПб, пр. Кондратьевский, д.15, к2, лит.3, СПб, ул. Типанова д.27/39, лит.А, СПб, пр. Обуховской Обороны, д.138, к.2, лит.А)

Соблюдайте правила личной гигиены, перед посещением бассейна, бань принимайте душ с тщательным мытьем. Проход в водный комплекс разрешается только в чистых резиновых тапочках, проход на территорию водного комплекса в спортивной обуви или босиком запрещен. Посещение водного комплекса возможно только при наличии плавательного костюма (плавков) и специальной шапочки для плавания (не применимо для лиц, волосистой покров головы которых не достигает 3 мм). Запрещается находиться на территории бассейна в верхней одежде и уличной обуви.

## **2. 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. Возрастной ценз для Гостя аналогичен цензу для Члена Клуба. 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<sup>4</sup>, 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.

## **3. Гардероб (при наличии), шкафчики, сейфы**

Верхнюю одежду необходимо сдавать в гардероб (кроме летнего периода). Шкафчики в раздевалке используются для хранения личных вещей. Шкафчики в раздевалках предназначены для хранения предметов одежды, обуви, которые необходимы Члену клуба до начала, на время и после окончания пользования Услугами, Дополнительными услугами, а также косметических средств и прочих личных недорогостоящих вещей, которые могут понадобиться Члену клуба в связи с использованием Услугами, Дополнительными услугами или непосредственно до, на время или после их окончания, если иное не предусмотрено Правилами.

Шкафчики в раздевалках не предназначены для хранения вещей, выполненных из драгоценных, полудрагоценных металлов, камней и/или из дорогостоящих материалов, в том числе, но не ограничивая часов, украшений и прочих аналогичных предметов, технически сложных и/или электронных устройств, средств связи, и/или иных ценных, значимых и/или памятных личных вещей, в том числе денег, иных валютных ценностей, ценных бумаг и других драгоценных вещей, а также вещей, для которых предусмотрены иные места хранения в Клубе. В Клубе могут быть оборудованы шкафчики-ячейки, которые предназначены для хранения следующих недорогостоящих вещей на общую стоимость всех одновременно находящихся в шкафчике-ячейке вещей не более пятидесяти тысяч рублей: украшения, часы, телефоны и прочие технически сложные и/или электронные устройства, механизмы, сумочки, портмоне, кошельки и/или подобные предметы Место расположения и порядок использования шкафчиков-ячеек уточняйте на рецепции Клуба.

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.

## **4. Правила безопасности**

### **4.1. Общие положения.**

4.1.1. Приступать к занятиям в фитнес Клубе можно только после ознакомления с положениями Правил Клуба в т.ч. разделом - правила безопасности и прохождения вводного инструктажа у инструкторов Клуба. Это обезопасит Вас от воздействия неблагоприятных факторов во время занятия физкультурой и спортом, уменьшит их возможные негативные последствия (в том числе травматизм) и повысит пользу и эффективность занятий.

4.1.2. Требования правил безопасности распространяются на все тренировочные, гигиенические, административные и прочие зоны Клуба. Выполнять их должны все Посетители, в том числе при разовых, гостевых посещениях. Кроме специфических требований правил безопасности при нахождении в Клубе, указанных в данном документе, Посетители всегда обязаны соблюдать правила безопасности для общественных мест и мест с большим скоплением народа, пожарной и антитеррористической безопасности, а также общепринятые правила поведения.

4.1.3. Представитель несовершеннолетнего посетителя несет личную ответственность и обязуется обеспечить соблюдение Правил Клуба Несовершеннолетним посетителем.

4.1.4. Правила безопасности при выполнении каждого отдельного упражнения будут зависеть от многих факторов, в том числе индивидуальных данных Посетителя (антропометрических, анатомических, физиологических, половых, возрастных и т.д.). Поэтому на тренировках в Клубе рекомендуется пользоваться услугами инструктора, желательно персонального. Он контролирует Вашу работу, следит за техникой безопасности, подсказывает, как правильно выполнять упражнение и исправляет ошибки. Тренировки становятся намного продуктивней и, главное, безопаснее для Вашего здоровья. Если Вы не хотите воспользоваться услугами инструкторов, пользуйтесь при получении информации относительно всех аспектов тренировочного (физкультурного) процесса,

<sup>4</sup> За исключением Клубов, расположенных по адресам: СПб, ул. Ленсовета, д.97, л.А, и Пермь, ул. 1-ая Красноармейская, д.6. Первый ознакомительный (гостевой) визит в который, является платным.

только проверенными источниками. Советы окружающих не всегда могут быть полезны лично для Вас, а низкий уровень теоретической и практической подготовленности «случайного советчика» либо поверхностное (некомпетентное) отношение, ввиду отсутствия профессиональной ответственности, могут нанести вред Вашему здоровью.

#### 4.2. Здоровье и личная гигиена.

4.2.1. До начала занятий в Клубе, Посетитель должен пройти медицинский осмотр и получить медицинское заключение о допуске к занятиям физической культурой и спортом. Данный медицинский осмотр необходимо проходить регулярно для обеспечения безопасности занятий физкультурой и спортом для здоровья занимающегося. Помните, существуют противопоказания и ограничения для занятия физической культурой и спортом. Некоторые заболевания требуют особого контроля самочувствия и индивидуального режима физической нагрузки, нарушение которого может привести к заболеваниям и травмам.

4.2.2. Член клуба должен самостоятельно следить за состоянием своего здоровья, учитывать самочувствие в ходе занятий, соблюдать установленные по медицинским показаниям ограничения при получении активных нагрузок в ходе занятий.

Не рекомендуется посещать тренировочные зоны и спа-зону даже при малейшем недомогании в связи с угрозой возникновения негативных последствий для Вашей жизни и здоровья. После получения травм снижайте нагрузку до полного излечения, иначе на фоне имеющейся травмы, может возникнуть новая (зачастую более серьезная) травма. Так же помните, что любые Ваши инфекционные заболевания, в том числе кожные, грибковые, паразитарные могут явиться причиной инфицирования окружающих. Будьте ответственным - не станьте причиной распространения инфекционных заболеваний на территории Клуба. Бережно и ответственно относитесь к своему здоровью и здоровью окружающих.

4.2.3. Тренируйтесь только в сменной спортивной форме и в сменной спортивной обуви с закрытым носком и пяткой, с нескользящей подошвой (кроссовки). Запрещается использовать обувь на высоких каблуках, с шипами или в открытой обуви (тапочки/сланцы), чешках. Большинство травм голеностопного сустава возникают при тренировке не в спортивной обуви.

Подбор спортивной одежды осуществляйте в соответствии антропометрическими показателями, с видом физической нагрузки (бег, фитнес, силовой тренинг и т.д.), с учетом микроклимата при проведении занятий и собственных (индивидуальных) особенностей восприятия фактора температуры окружающей среды. Запрещается заниматься с голым торсом и босиком (на занятиях Yoga, Pilates, Flex, обувь не требуется). При выполнении упражнений с отягощением, в том числе базовых (становая тяга, приседания и т.п.) рекомендуется пользоваться атлетическим поясом, а при необходимости - специализированной одеждой, обувью, снаряжением.

4.2.4. Уважайте окружающих, соблюдайте личную и общественную гигиену. Не используйте перед тренировкой парфюмерные изделия, крема и т.п. с сильным запахом, это может мешать окружающим, а для некоторых и стать причиной расстройства здоровья во время интенсивного тренировочного процесса из-за учащенного дыхания. Используйте полотенце, чтобы не оставлять на тренажере следов пота. При наличии микротравм на теле необходимо принять меры по недопущению попадания в рану загрязнения с используемого оборудования и инвентаря, а также крови на инвентарь и оборудование. На территории Клуба имеются аптечки первой помощи.

4.2.5. В случае плохого самочувствия, незамедлительно обратитесь к инструктору тренировочной зоны, в которой Вы занимаетесь, или иному сотруднику Клуба, или Посетителю Клуба. Не будьте сами равнодушны к аналогичным проблемам окружающих.

4.2.6. В период беременности только при наличии соответствующих рекомендаций лечащего врача следует посещать физкультурные, физкультурно-оздоровительные мероприятия в форме групповых занятий с работником Клуба, которые специально отмечены в Расписании. Работник Клуба вправе не допустить Члена клуба до участия в мероприятии, не предусмотренном для участия в период беременности. В целях предотвращения негативных последствий в период беременности рекомендуется не выполнять упражнения с весами.

4.2.7. Членам клуба запрещено пользоваться Услугами, Дополнительными услугами при плохом самочувствии, в острый период заболевания (в том числе являющихся носителями передающихся инфекционных заболеваний) и/или в период обострения хронического заболевания.

4.2.8. Запрещено пользоваться парными и/или банными комплексами с повышенной чувствительностью кожи, в том числе к высоким температурам.

#### 4.3. Правила безопасности при занятии в тренировочных (физкультурных) зонах.

4.3.1. Каждую тренировку обязательно начинайте с разминки. Общая разминка в начале тренировки подготовит организм к последующим физическим нагрузкам. Разминке должны быть подвергнуты, по возможности, все группы мышц, связок, суставов, а также органов и систем, которые будут задействованы в ходе Вашего физкультурного занятия, в том числе (но не только) сердечнососудистая система. Отсутствие или недостаточная разминка перед занятием физкультурой, равно как и чрезмерно интенсивная разминка могут повысить опасность травм и неблагоприятно сказаться на здоровье.

4.3.2. До начала занятий на тренажере (оборудовании) обязательно ознакомьтесь с инструкцией и информацией по безопасности к тренажеру или иному используемому оборудованию. Вы также можете обратиться за помощью к любому инструктору или получить углубленную информацию с практической составляющей во время персональной тренировки. Кроме того, если Вам интересна и нужна справочная или любая углубленная информация по конкретному тренажеру или группе тренажеров, Вы можете найти ее на сайте производителя. Не рекомендуется пользоваться информацией о тренажерах (оборудовании) из непроверенных источников или других посетителей клуба.

4.3.3. Запрещается использовать оборудование не по назначению (в том числе, но не только, на группы мышц не указанные в инструкции к тренажеру, изменять направления движения тросов, блоков и других движущихся частей оборудования, перегружать тренажеры сверх нормы добавлением грузов, и т.д.). Во время тренировки нельзя вскрывать части тренажера или наклонять его. Запрещается прикасаться к движущимся частям блочных устройств. Запрещается покидать/оставлять тренажер во время его движения. Все вышеуказанное может привести к травмам, как занимающегося, так и окружающих, к поломке оборудования.

4.3.4. Перед началом упражнения необходимо убедиться, что используемое оборудование/тренажер находится в исходном безопасном и/или выключенном состоянии, отсутствуют посторонние предметы, которые могут повлиять на его безопасное использование, надлежащим образом закреплены крепежи и дополнительное оборудование на тренажере. Запрещается заниматься на неисправных, сломанных или поврежденных тренажерах (оборудовании), снаряжении и инвентаре. В случае обнаружения любых неисправностей или поломки необходимо не начинать или прекратить использование данного тренажера (оборудования), снаряжения и инвентаря и сообщить об этом инструктору или администрации Клуба. Каждый, кто первым обнаружил неисправности в оборудовании, должен немедленно принять меры для прекращения допуска к использованию данного неисправного оборудования любым Посетителем. Не пытайтесь самостоятельно чинить, устранять неисправности и поломки тренажеров, оборудования, снаряжения и инвентаря.

- 4.4.5. Не допускается сдвигать тренажеры и другое оборудование залов от их первоначальной установки относительно окружающих предметов (стен, зеркал, проходов, других тренажеров и т.д.). Это может привести к изменению траектории их движущих частей (и не только) и привести к травмам, как занимающегося, так и окружающих и (или) к поломке оборудования.
- 4.4.6. Следует снять с себя предметы, представляющие опасность при занятиях в тренажерном зале (часы, висюльки, серьги и т.п.), убрать из карманов колющиеся и другие посторонние предметы. Необходимо следить, чтобы длинные и свободные детали одежды, шнурки, полотенца не попадали на движущиеся части тренажеров. Длинные волосы должны быть собраны вверх (в пучок и перетянуты резинкой). Не оставляйте предметы (в том числе одежду, личное снаряжение, личные вещи и т.д.) вблизи тренажера (оборудования). Ваши вещи могут случайно попасть в его движущие части, что приведет к опасной ситуации, может закончиться травмой для Вас или окружающих и (или) поломке тренажера.
- 4.4.7. Не ставить стаканы и другие емкости с напитками на тренажеры, музыкальную аппаратуру, оборудование или не предназначенные для этого предметы мебели. Не ставьте жидкости вблизи тренажера, подключенного к электричеству, а также на полу рядом с ним. Попадание на него воды может вызвать замыкание, привести к его поломке и создать травмоопасную ситуацию, для Вас и окружающих.
- 4.4.8. В начале тренировки на беговой дорожке необходимо встать на подставки по краям движущейся ленты, установить минимальную скорость и начать тренировку после того, как лента пришла в движение. Заходить на движущиеся части кардиотренажера и сходить с них, можно только после полной их остановки, соблюдая осторожность. Во время занятия необходимо самостоятельно контролировать свое самочувствие, не допускать переутомления, не отвлекаться, концентрироваться на данном упражнении. Тренируясь на кардиотренажерах, не оборачивайтесь назад. Ваше внимание рассеивается и возрастает риск получить травму.
- 4.4.9. Для работы со свободными весами нужно использовать в зале зону, специально предназначенную для этого. При выполнении упражнений со штангой необходимо использовать замки безопасности. Выполнять упражнения с большим весом желательно при страховке инструктора тренажерного зала; не пользуйтесь для подстраховки услугами случайных лиц. Упражнения со свободными весами надо выполнять на расстоянии не менее 1,5-2 метров от стекол, зеркал, близко стоящих людей. Не разбрасывайте диски, гантели и другое оборудование и снаряжение, это может быть причиной падения, ушибов и травм для Вас и окружающих. После выполнения упражнения возвращайте инвентарь на место. Разбирая стоящую на стойках штангу, снимайте диски попеременно (один диск с одной стороны, затем один с другой). Перевес на 30 кг и более на одном конце штанги может привести к падению снаряда. Гантели и штанги нельзя бросать на пол, необходимо опускать вес плавно, без рывков, внимательно контролировать, чтобы никого не задеть рабочим весом.
- 4.4.10. Не отвлекайтесь во время выполнения упражнений. Не разговаривайте и не задавайте вопросов и не отвлекайте другими способами человека, который в это время выполняет упражнение. Во время занятия необходимо самостоятельно контролировать свое самочувствие, не допускать переутомления, не отвлекаться, концентрироваться на выполнении упражнения. Физические перегрузки - один из основных факторов неблагоприятного воздействия на здоровье, в том числе, получения травм.
- 4.4.11. Если Вы не знаете, как пользоваться тем или иным тренажером, либо как выполнять то или иное упражнение, обязательно спросите об этом инструктора и только после получения инструктажа приступайте к тренировке на данном тренажере или с данными спортивными снарядами. Контролируйте правильную технику выполнения упражнений. Правильная техника позволит улучшить результат и предупредить травмы. Ознакомьтесь с правильной техникой выполнения упражнений Вы можете на инструктаже (персональной тренировке или при приобретении пакета тренировок). Технически неправильное исполнение приемов и упражнений, является фактором, повышающим травмоопасность при занятии физкультурой. В процессе постановки правильной техники выполнения упражнений уделите серьезное внимание правильному дыханию. Неправильное дыхание, в том числе, но не только, задержка дыхания на усилии может привести к серьезным нежелательным последствиям для Вашего здоровья. Соблюдайте питьевой режим во время тренировочного (физкультурного) процесса, не допускайте обезвоживания организма.
- 4.4.12. При подготовке к групповому занятию — оборудование поставьте так, чтобы оно не мешало Вам и рядом стоящим занимающимся, во избежание столкновений. При участии в групповом занятии необходимо следовать рекомендациям и указаниям инструктора. Запрещено использовать свою собственную хореографию и оборудование во время участия в групповом занятии. Во избежание травмирования рекомендовано свести к минимуму любые разговоры во время проведения групповых занятий. Самостоятельно или по рекомендации инструктора выбирайте группы в соответствии со своим уровнем подготовленности и физического развития.
- 4.4.13. При занятиях на кардио-тренажерах пристегивайтесь ремешком аварийной остановки тренажера (если кардио-тренажер им оборудован). При занятиях на кардиотренажерах запрещается резко изменять величину выполняемой нагрузки на тренажере (резко и значительно изменять скорость бега или сопротивления). Запрещается резко останавливаться после интенсивной нагрузки. При занятиях на стэппере, эллипсе, эскалаторе и велотренажере следует прислушиваться к ощущениям в коленях и стопах и прекращать занятия при возникновении в них болевых ощущений. Боли и возможные последующие травмы могут быть обусловлены наличием у Вас ортопедических проблем или анатомических особенностей. Проконсультируйтесь у фитнес-консультанта или своего лечащего врача.
- 4.4.14. Седло велотренажера следует регулировать по высоте таким образом, чтобы нога, находящаяся в нижнем положении, была слегка согнута в колене. Во избежание проблем с позвоночником и предстательной железой никогда не наклоняйте седло назад. Руль должен устанавливаться приблизительно на высоте седла. Если Вы испытываете затруднения в настройке велотренажера, обратитесь за помощью к дежурному тренеру — консультанту.
- 4.4.15. Имеется большое количество противопоказаний к бегу, связанных с ортопедическими проблемами, анатомическими особенностями или излишним весом. Убедитесь в их отсутствии.
- 4.4.16. Убедитесь в исправности используемого оборудования (степ платформы, амортизаторы, босу, дэка, кор-платформа, петли TRX, штанги и пр.), в исправности, надёжности установки и крепления тренажёра, грузов, ручек, замков.
- 4.4.17. Приходите на занятия согласно уровню своей подготовленности— внимательно слушайте тренера и выполняйте все его указания во время тренировки.
- 4.4.18. Передвигаться по залу необходимо не торопясь, не заходя в рабочую зону других занимающихся. Запрещается бегать, прыгать, либо отвлекать внимание занимающихся иными способами.
- 4.4.19. Не отвлекайтесь во время выполнения упражнений. Не разговаривайте и не задавайте вопросы человеку, который в это время выполняет упражнение.
- 4.4.20. Перед выполнением упражнения необходимо убедиться, что Вы находитесь в безопасной зоне и никто из окружающих Вам не мешает.
- 4.4.21. Выполнение базовых упражнений (жим лёжа, приседания со штангой) необходимо производить при страховке со стороны партнёра или инструктора.

- 4.4.22. С отягощениями, штангами, гантелями следует обращаться предельно аккуратно. Все упражнения должны выполняться плавно, без рывков, со стабилизацией исходного положения. Инвентарь (гантели, грифы, блины, штанги) бросать на пол запрещено! Используйте специальные коврики.
- 4.4.23. Запрещается брать блины, гантели, грифы, штанги влажными и потными руками. Это может привести к выскальзыванию отягощений из рук и его падению.
- 4.4.24. Не допускается перегрузка тренажёрных устройств сверх нормы дополнительным довешиванием грузов.
- 4.4.25. Выполнение упражнений с большими весами разрешается только при непосредственной страховке опытным партнёром. Попросите инструктора тренажерного зала подстраховать Вас во время выполнения упражнения.
- 4.4.26. По окончании выполнения упражнения необходимо убедиться, что Вы обеспечили неподвижное положение механических частей оборудования – штанга встала на стойки, блочный тренажер находится в крайней нижней точке траектории движения, сложный тренажер встал на страховочные крючки или стопоры.
- 4.4.27. При выполнении упражнения другими занимающимися, следует отойти от них на безопасное расстояние.
- 4.4.28. Во избежание срыва захвата, перед выполнением упражнений, требующих прочного захвата, необходимо насухо вытереть ладони или натереть их специальным составом (мел или магнезия) или использовать кистевые ремни.
- 4.4.29. Запрещается отдыхать сидя на тренажёрах или скамье в зоне свободных весов.
- 4.4.30. Необходимо закреплять страховочные зажимы на оборудовании, где такие зажимы предусмотрены.

#### 4.5. Правила безопасности в других зонах Клуба.

- 4.5.1. Правила безопасности в не тренировочных зонах Клуба (спа-зона, солярий, раздевалка душ и т.д.) носят в основном общепринятый характер. Будьте внимательны и взаимно вежливы, избегайте конфликтных ситуаций, не шумите, не толкайтесь. Не принимайте пищу в неположенных местах. Выполняйте требования предупреждающих и сигнальных табличек и указателей на территории Клуба. Соблюдайте санитарно-гигиенические правила.
- 4.5.2. В спа-зонах, душевых, раздевалках и переходах между указанными помещениями могут быть влажные, а значит, скользкие полы, так же полы могут оказаться влажными во время уборки любых помещений клуба - будьте внимательны и аккуратны.
- 4.5.3. Перед посещением сауны снимите мокрую одежду, обувь, наденьте головной убор для саун. Не разрешается садиться и ложиться на деревянные полки саун без полотенец или специальной салфетки. Следует избегать контакта с раскаленными поверхностями, каменной и парогенераторами во избежание получения ожогов. Запрещено лить воду, растворы, настои и другие жидкости на камни сауны.
- 4.5.4. В целях предупреждения пожаров и пожароопасных ситуаций в саунах, парных, запрещается сушить вещи и полотенца, проносить и читать печатную продукцию, размещать в непосредственной близости или накрывать какими-либо предметами раскаленные поверхности и каменку, кидать в каменку или располагать на ней какие-либо предметы.
- 4.5.5. Не рекомендуется продолжительно пребывать в саунах, парных т.к. такое пребывание вызывает повышение температуры тела. Вы обязаны самостоятельно следить за состоянием своего самочувствия и своевременно покидать указанные зоны во избежание перегрева и наступления негативных последствий для жизни и здоровья.
- 4.5.6. Не рекомендуется посещать сауны, парные в отсутствие других Посетителей во избежание непредвиденных ситуаций и несчастных случаев. Дети до 14 лет могут находиться в сауне только в сопровождении взрослого. Детям в возрасте до 6 лет находиться в сауне не рекомендуется.
- 4.5.7. Перед посещением солярия ознакомьтесь с правилами пользования. Необходимо воздержаться от посещения солярия при наличии каких-либо противопоказаний и/или в случае приема препаратов и средств, способных ухудшить состояние Вашего здоровья во время или после посещения солярия.
- 4.5.8. Перед сеансом инсоляции следует удалить макияж, парфюмерию и бальзамы, т.к. в косметических средствах могут присутствовать фоточувствительные агенты, которые в некоторых случаях вызывают фототоксические реакции, сравнимые с ожогами. Пользоваться скрабами запрещено.
- 4.5.9. Если во время сеанса загара у Вас возникают любые неожиданные симптомы и/или ощущения необходимо прервать сеанс инсоляции.
- 4.5.10. Запрещается:
- находится в сауне в купальниках и тапочках не предназначенных для бань и саун
  - пользоваться бритвенными принадлежностями.
- 4.5.11. При передвижении по территории Клуба обращайтесь внимание на установленные предупредительные знаки, например, «Осторожно! Мокрый пол!».
- 4.5.12. Будьте внимательны при пользовании кулером, вода в нем нагревается до температуры 90\*С
- 4.5.13. При использовании душа включайте сначала холодную, потом горячую воду.
- 4.5.14. В помещение душевой комнаты, хамама входите в резиновой нескользящей обуви.
- 4.5.15. Вытирайтесь перед выходом из душа.
- 4.5.16. Не пользуйтесь феном в непосредственной близости от воды, налитой в ванну, раковину умывальника или какие-либо иные емкости, не берите фен мокрыми руками, во избежание повреждения электрическим током. Никогда не закрывайте отверстия для нагнетания или всасывания воздуха.
- 4.5.17. Не подпускайте детей близко к электроприборам. Никогда не оставляйте детей без присмотра, чтобы они не использовали бытовые приборы в качестве игрушки.
- 4.5.18. Не оставляйте детей без присмотра, не позволяйте детям бегать по территории клуба.

#### 4.6. Исполнитель не несёт ответственности за вред, причинённый жизни и/или здоровью Члена клуба, наступивший в результате:

- предоставления Исполнителю недостоверных сведений о состоянии своего здоровья,
- острого или хронического заболевания Члена клуба,
- неосторожности Члена клуба,
- занятия Члена клуба по собственной программе, несогласованной с работником Клуба;
- нарушения Членом клуба Правил, и/или правил техники безопасности и/или личной гигиены при пользовании Услугами, Дополнительными услугами, и/или рекомендаций работников Клуба, рекомендаций, размещенных на информационных и/или предупредительных, запретительных табличках в Клубе или на оборудовании;
- действий третьих лиц;
- в иных случаях, предусмотренных Контрактом/Договором или законодательством Российской Федерации.

## 5. 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 размещена на сайте Клуба.

## 6. Заморозка

6.1. В случаях, предусмотренных Договором, Член клуба вправе на основании письменного заявления осуществить приостановку Периода оказания услуг (везде по тексту «Заморозка»):

6.2. Заявление на использование Заморозки должно быть подано Исполнителю до начала ее исчисления лично Членом клуба на рецепцию Клуба, либо отправлено факсимильным/e-mail сообщением в Клуб.

6.3. Общее количество дней Заморозки и минимальное количество дней единовременно используемой Заморозки по одной Клубной карте устанавливается Исполнителем и отражается в Договоре

6.4. Если иное не предусмотрено Правилами клуба Исполнитель осуществляет приостановку Периода оказания услуг Члену клуба на указанное в заявлении количество дней Заморозки с даты, указанной в заявлении Члена клуба, но не ранее дня получения Исполнителем соответствующего заявления

6.5. Член клуба лишается права использовать неиспользованное количество дней Заморозки, если такое количество дней меньше минимального количества дней единовременно используемой Заморозки, установленного в Контракте/Договоре, а также в случае истечения/окончания Периода оказания услуг.

6.6. При использовании Членом клуба права на Заморозку Период оказания услуг сдвигается пропорционально количеству фактически использованных дней Заморозки. Исключение составляют случаи, когда Член клуба в период действия Заморозки начал пользоваться Услугами ранее истечения минимального количества дней единовременно используемой Заморозки, предусмотренного Договором. В таких случаях заявление на Заморозку автоматически отменяется и перенос Периода оказания услуг по Клубной карте не производится. В таких случаях фактически использованными днями Заморозки считаются дни с начала действия Заморозки до дня, предшествующего дате начала пользования Членом клуба Услугами.

6.7. Дополнительная услуга «Платная заморозка» может предоставляться Исполнителем Членам клуба в случаях и на условиях, установленных Исполнителем. Если Исполнителем не будет установлено иное Платная заморозка может быть использована Членом клуба только после использования всех дней Заморозки, предусмотренных Договором, и только в течение Периода оказания услуг, а также в соответствии с правилами использования Заморозки. Право Члена клуба использования Платной заморозки прекращается по истечении Периода оказания услуг, который установлен Договором, в период действия которого была оплачена Платная заморозка.

## 7. 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!

## ПЕРЕЧЕНЬ УСЛУГ

### Основные услуги, входящие в клубную карту:

1. Посещение тренажерного зала, кардио-зоны
2. Посещение бассейна (при наличии его в Клубе)<sup>5</sup>
3. Посещение зоны функциональных тренировок и кроссфита
4. Посещение групповых программ по расписанию:
  - классическая, степ аэробика
  - силовые классы
  - функциональные классы
  - пилатес
  - йога
5. Посещение зоны бокса и единоборств

### Не основные услуги, оказываемые клубом в случае наличия технической возможности:

1. Посещение финской сауны
2. Посещение турецкой парной (при наличии ее в клубе)<sup>5</sup>
3. Вводный инструктаж в тренажерном зале и бассейне (при наличии его в Клубе)<sup>5</sup>
4. Питьевая вода

### Платные услуги:

1. Персональный тренинг в следующих форматах:
  - тренажерный зал
  - групповые программы
  - единоборства
  - игровые виды спорта
2. Аренда зала
3. Магазин спортивных товаров
4. Коммерческие уроки, секции
5. Солярий

---

<sup>5</sup> Бассейн и турецкая парная (хаммам) в наличии только в сети клубов Fitness Family (СПб, пр. Кондратьевский, д.15, к2, лит.3, СПб, ул. Типанова д.27/39, лит.А, СПб, пр. Обуховской Обороны, д.138)