

## Regulamin korzystania z siłowni i sali fitness

1. Zajęcia na siłowni i sali fitness odbywają się tylko pod nadzorem instruktora lub nauczyciela.
2. Korzystanie ze sprzętu powinno odbywać się zgodnie z zaleceniem prowadzącego zajęcia w sposób bezpieczny, tj. z zapewnieniem dbałości o bezpieczeństwo ludzi, poszanowanie sprzętu i sali.
3. Zabrania się wykonywania ćwiczeń na przyrządach uszkodzonych lub niesprawnych. Wszelkie uszkodzenia sprzętu należy zgłaszać osobie odpowiedzialnej.
4. Zespół korzystający z siłowni i sali fitness zobowiązany jest do pozostawienia ładu i porządku po zakończonych ćwiczeniach.
5. Wszystkie zauważone nieprawidłowości należy natychmiast zgłaszać.
6. Zanim przystąpisz do treningu właściwego zrób rozgrzewkę (skakanka, ćwiczenia w miejscu)
7. Bądź ubrany w odpowiedni strój sportowy, pamiętaj o zmianie i odpowiednim obuwiu.
8. Przygotuj maszynę zanim zaczniesz ćwiczyć. Niektóre maszyny wymagają nawet kilku dostosowań.
9. Na zajęcia ze stepem mogą przychodzić osoby, które opanowały rytm zejścia/wejścia na step i potrafią reagować na komendy słowne i obrazowe.
10. Fitness Klub zastrzega sobie prawo odwołania zajęć w przypadku: mniejszej ilości osób niż 3, świąt oraz dni wolnych od pracy.
11. W przypadku złego samopoczucia, uczestnik zajęć ma obowiązek zgłosić to do instruktora przed zajęciami.
12. Zabrania się filmowania, nagrywania i fotografowania zajęć i materiałów.
13. Zabrania się palenia tytoniu, spożywania alkoholu oraz innych środków odurzających pod rygorem wykluczenia uczestnika z zajęć.
14. W przypadku zniszczenia jakichkolwiek urządzeń, sprzętu Fitness Klubu, uczestnik zajęć będzie pociągnięty do odpowiedzialności i zwrotu kosztów.
15. Uczestnicy zajęć mają obowiązek na bieżąco sprawdzać informacje o regulaminie oraz terminach zajęć.
16. Organizator nie ponosi odpowiedzialności za brak dotarcia informacji z powodu sił wyższych.
17. Zabronione jest posiadanie przy sobie podczas ćwiczeń biżuterii, zegarków, bransoletek, pierścionków i innych tego rodzaju przedmiotów.
18. Karnet ma charakter imienny i nie może być odstąpiony osobom trzecim, jest ważny 30 dni, niewykorzystane wejścia przepadają wraz z końcem ważności karnetu.
19. Nie dostosowanie się do w/w punktów w regulaminie grozi wydaleniem z Fitness Klubu Fit 7.
20. Fitness Klub zastrzega sobie prawo do wniesienia zmian w regulaminie.