

Правила  
фитнес-клуба  
“S-FITNESS”

## **1. Введение**

В Фитнес клубе " S-FITNESS" («Фитнес-клуб») установлены правила («Правила фитнес-клуба»), обязательные для всех Членов Фитнес-клуба и являются приложением к Соглашению на членство в Фитнес-клуб. Предлагаем Вам внимательно ознакомиться с Правилами Фитнес-клуба и придерживаться их.

Цель Правил Фитнес-клуба - создание более безопасных, оптимально комфортных условий для тренировок. Данные Правила обязательны для всех членов и гостей Фитнес-клуба. В случае нарушения Правил Фитнес-клуба Администрация оставляет за собой право на принятие необходимых мер воздействия, вплоть до лишения членства в Фитнес-клуб.

Действующие Правила Фитнес-клуба Вы всегда можете получить в холле на первом этаже. В случае необходимости Правила Фитнес-клуба могут быть пересмотрены или дополнены Администрацией. Каждые новые Правила Фитнес-клуба заменяют предыдущие.

При нарушении правил Фитнес-клуба членом Фитнес-клуба, Фитнес-клуб в праве расторгнуть соглашение на членство в Фитнес-клуб в одностороннем порядке.

## **2. Членство в Фитнес клуб**

### **2.1 Членство**

Членство в Фитнес-клубе - это право пользоваться тренировочными и вспомогательными зонами и установленным в них оборудованием в соответствии с видом и категорией Членства и условиями соглашения на клубное членство, а также дополнительными услугами, предоставляемыми за отдельную плату и право участвовать в клубных мероприятиях, организуемых для Членов Фитнес-клуба. Членство в Фитнес-клубе является персональным (именным).

Клиент вправе переоформить Членство в Фитнес-клуб на другое лицо только один раз. Переоформлению подлежит только Членство, непосредственно и в полном объёме оплаченное Клиентом.

Пролонгация периода действия членства в фитнес-клубе может быть осуществлена автоматически, на срок от 30 до 360 дней, при использовании дополнительных платных услуг в течении периода членства, от 5000 рублей до 60000 рублей и более.

### **2.2 Оформление Членства**

Членство в Фитнес-клуб оформляется фитнес-консультантами, которые знакомят посетителей с фитнес-клубом, консультируют по видам и категориям Членства в Фитнес-клубе и с условиями их приобретения.

### **2.3 Оплата Членства**

Оплата Членства производится в рублях в порядке и в сроки, определенные условиями приобретения Членства. Если стоимость услуг или товаров в Клубе определена в условных единицах, их оплата производится в рублях по курсу, установленному в Клубе. Форма оплаты: наличный или безналичный расчет. Открытие Членства происходит не позднее 30

дней с даты оплаты. В случае, если оплата произведена, а членство не открыто, то по истечению 30 дней членство открывается автоматически.

## **2.4 Индивидуальный электронный ключ**

После оплаты и оформления Членства, Члену Фитнес-клуба выдается Индивидуальный электронный ключ "S-FITNESS" (ИЭК), который является подтверждением Членства в Фитнес-клуб и одновременно пропуском в фитнес-клуб. Для оформления ИЭК необходимо сфотографироваться у фитнес-консультанта, а также сделать сканирование биометрических данных. Член Фитнес-клуба не имеет право передавать свой ИЭК, кроме случаев, прямо предусмотренных Правилами. В случае нарушения данного правила Фитнес клуб имеет право наложить штраф согласно установленным тарифам и лишить Членства в фитнес-клубе.

ИЭК является собственностью Фитнес-клуба и подлежит возврату после завершения у члена Фитнес-клуб периода членства в Фитнес-клубе.

В случае утери, ИЭК может быть восстановлен по письменному заявлению владельца. Оплата за изготовление нового ИЭК взимается согласно установленным тарифам.

## **2.5 Приостановление (заморозка) Членства**

Приостановление (заморозка) Членства возможно по письменному заявлению Члена Фитнес-клуба в порядке, определенном условиями Соглашения на предоставление Членства, и на срок, определённый ими же или при условии наличия приобретенной (но не использованной) заморозки как дополнительной услуги в соответствии с прейскурантом.

Заявление должно быть оформлено до заявляемого срока заморозки. Заявляемый Членом Фитнес-клуба срок заморозки не должен превышать срок, оставшийся до окончания действия Членства.

# **3. Ваше пребывание в Фитнес-клубе**

## **3.1. Ваше здоровье**

Рекомендуем Вам внимательно относиться к состоянию Вашего здоровья и учитывать все рекомендации Вашего лечащего врача при занятиях физической культурой. При возникновении плохого самочувствия во время тренировочного занятия, прекратить занятие и обратиться к персоналу фитнес-клуб. Рекомендуем заниматься под руководством тренера персонально или в группе. При самостоятельных занятиях неправильно подобранные интенсивность и объем физической нагрузки, а также нарушение техники выполнения упражнений могут нанести вред организму, сбоям в работе функциональных систем организма и травмам.

## **3.2. Допуск в Фитнес- клуб**

Фитнес-клуб находится на охраняемой территории коттеджного поселка «Сабурово Парк», вход на территорию поселка осуществляется только при предъявлении ИЭК, согласно списку членов, фитнес-клуб и для желающих по предварительной записи на основании документа, удостоверяющего личность. Парковка автомобиля может

осуществляться членами Фитнес-клуба и гостями перед въездом в коттеджный поселок «Сабурово Парк». Въезд в поселок для членов Фитнес-клуба и гостей, не проживающих в коттеджном поселке «Сабурово Парк» запрещен. Вход в Фитнес-клуб осуществляется при помощи ИЭК (п. 2.4 настоящих Правил), а также сканирования биометрических данных на специальном оборудовании.

### **3.3. Этикет в Фитнес клубе**

При входе в Фитнес-клуб следует надевать бахилы. Пользоваться диспенсерами с антибактериальными средствами

На территории Фитнес-клуба запрещается:

- курить, находиться в состоянии алкогольного и/или наркотического опьянения, употреблять и проносить на территорию Фитнес-клуба спиртные напитки, наркотики и не разрешенные медикаменты;
- приносить с собой и хранить любой вид оружия;
- приносить пищу в тренировочную зону;
- самостоятельно использовать музыкальную и другую аппаратуру Фитнес-клуба;
- входить на территорию, предназначенную для служебного пользования, за исключением случаев, когда имеется специальное приглашение.

Форма одежды:

Для тренировок в Фитнес-клубе необходимо иметь предназначенную для этого сменную обувь и одежду (в залах - верхняя часть тела должна быть закрыта).

В основном это футболки, спортивные брюки, шорты, кроссовки.

В целях Вашей безопасности запрещается тренироваться босиком, в носках, в пляжных или домашних тапочках и т.п., исключение составляют специальные классы (например, йога, пилатес, флекс и др.). Перед занятиями не рекомендуется использовать парфюмерию с резким запахом. Одежда должна быть чистая, опрятная.

Личная гигиена:

Необходимо соблюдать общие нормы гигиены.

Не допускается совместное нахождение в раздевалке родителя и ребёнка противоположного пола в возрасте старше пяти лет.

Соблюдение тишины:

На территории Фитнес-клуба следует соблюдать правила поведения. Запрещается громко и агрессивно разговаривать, использовать ненормативную лексику и делать все, что может помешать окружающим Вас людям. Взаимоуважение - залог комфорта для каждого Члена Фитнес-клуба. Фитнес-клуб стремится обеспечить спокойную обстановку для своих Членов.

Любые публичные акции, несогласованные с Администрацией, запрещены. Под публичными акциями мы понимаем также распространение разного рода листовок, проведение рекламных акций в политических или коммерческих целях.

Музыка в фитнес-клубе:

В Фитнес-клубе предусмотрено наличие современного музыкального оборудования, которое обеспечивает на тренировочных территориях музыкальное сопровождение.

Выбор музыки в Фитнес-клубе осуществляет Администрация. Пожелания Вы можете оставить в холле Фитнес-клуба или обратившись по адресу электронной почты Фитнес-клуба.

### **3.4. Ваше первое посещение**

Для всех членов клуба настоятельно рекомендуем пройти фитнес-тестирования в первый день посещения Фитнесклуба, предварительно записавшись к специалисту у фитнес-консультантов.

Также при первом посещении Фитнес клуб мы рекомендуем Вам:

- обратиться к фитнес-консультантам для ознакомления с фитнес-программами;
- ознакомиться с расписанием коммерческих уроков под руководством тренера в группе;

Мы всегда рады помочь Вам и готовы ответить на любой интересующий Вас вопрос, ведь Ваш результат - это наша работа.

### **3.5. Занятия под руководством тренера в группе**

Занятия под руководством тренера в группе проводятся по расписанию, которое может быть изменено Фитнес-клубом, по предварительной записи. Запись можно осуществить через электронный терминал при условии наличия услуги «Коммерческий урок» и свободных мест. Запись можно отменить не позднее, чем за 6 часов до начала занятия. Информация о расписании занятий размещается на сайте Фитнес-клуба и на электронном терминале в холле Фитнес-клуба.

Во избежание создания травма опасных ситуаций необходимо приходить на занятия без опозданий. Не рекомендуется приходить на занятие через 15 минут после его начала. Фитнес-клуб имеет право не допустить Члена Фитнес-клуба на занятие в случае его опоздания, при отсутствии свободных мест в зале и в других случаях, когда это может быть опасным для здоровья Члена Фитнес-клуба. На занятия допускается не более 6 человек.

Рекомендуется посещать занятия, соответствующие Вашему уровню подготовленности. Описание занятий (с указанием требуемого уровня подготовки) Вы можете увидеть на сайте Фитнес клуб. После окончания занятия необходимо вернуть спортивный инвентарь в специально отведенные для этого места, уведомив сотрудников фитнес клуб.

### **3.6. Зал с тренажерным и кардио оборудованием**

Перед началом занятий на тренажерах просим Вас ознакомиться и следовать инструкции данного тренажера. Любой из тренажеров может быть ограничен для пользования в любой момент (ремонт, профилактические работы).

Если Вы используете оборудование более одного подхода, будьте внимательны к тем людям, которые хотели бы воспользоваться тем же оборудованием. Если Вы заметили, что кто-то ждет, когда Вы закончите Ваши упражнения, первым предложите заниматься вместе - делать подходы по очереди. Большинство ожидают от Вас того, что Вы позволите потренироваться на оборудовании во время Вашего отдыха между подходами.

После работы со свободными весами, пожалуйста, убирайте диски со штанг, гантели ставьте на гантельную стойку. Если у Вас возник вопрос, как пользоваться тем или иным тренажером, или любой другой вопрос, Вы всегда можете заниматься с персональным тренером, предварительно записавшись. Самостоятельные занятия детей в тренажерном зале разрешены с 16 лет.

### **3.7. Полотенца**

Полотенца выдаются фитнес консультантами на платной основе. Перед выходом из Фитнес-клуб использованное полотенце следует сдавать фитнес-консультантам в специально отведенные места. Просим Вас бережно обращаться с предоставляемым Фитнес-клубом полотенцем. За утерю/порчу полотенца взимается штраф согласно установленным тарифам.

## **4. Дополнительные привилегии (услуги, которые может приобрести Член Фитнес клуба за отдельную плату)**

В Фитнес-клубе также предлагаются дополнительные услуги в соответствии с прейскурантом.

Приобретаемые Членами Фитнес клуб за дополнительную плату услуги можно использовать только в период действия Членства в Фитнес-клуб. Блоки услуг, приобретённые за дополнительную плату, можно использовать только во время срока их действия.

Условия и порядок приобретения/пользования данными услугами регулируются условиями оферты (предложения заключить договор), которые доступны для ознакомления на сайте Фитнес клуб [www.sfitness.pro](http://www.sfitness.pro).

По усмотрению Администрации может быть изменен перечень и прейскурант услуг, которые Член Фитнес-клуба может приобрести за отдельную плату.

#### **4.1. Персональные тренировки (услуги)**

Ваш персональный тренер поможет Вам составить индивидуальный план тренировок с учетом особенностей Вашего организма и поставленных фитнес целей. Записаться на персональную тренировку можно у фитнес-консультантов и через электронный терминал.

Условия и порядок проведения персональных тренировок определяются договором оферты и прейскурантом. Персональная тренировка может проводиться только инструктором или персональным тренером Фитнес-клуба.

Запись на персональную тренировку (услугу) производится заранее, не позднее, чем за 24 часа. О дне и времени проведения персональной тренировки вам напомнит фитнес-консультант. В случае опоздания на персональную тренировку, время проведения персональной тренировки сокращается. Отмена или перенос персональной тренировки (с сохранением оплаты) может быть произведен не менее чем за 6 часов до её начала.

Все виды блоков на услуги, приобретённые за дополнительную плату, имеют свой срок действия в зависимости от предложения. После окончания срока блока неизрасходованные услуги аннулируются. Стоимость неиспользованных тренировок возврату не подлежит. Просьба информировать об отмене или переносе персональных тренировок Вашего персонального тренера и фитнес консультанта. В случае несвоевременной отмены или переноса, неиспользованная персональная тренировка считается использованной, и её оплата возврату не подлежит. Персональные тренировки проводятся только после оплаты.

#### **4.2. Фитнес-тестирование**

Тестирование включает специальные виды тестов в соответствии с прейскурантом. Это позволит определить необходимые интенсивность и объем нагрузки во время тренировок и узнать исходные данные организма. Вы сможете узнать уровень Вашей подготовленности, резервные возможности организма и получить полезные рекомендации. Тестирование особенно рекомендуется тем, у кого были или есть какие-либо травмы и заболевания, курящим или имеющим наследственные заболевания в семье. Также тестирование необходимо мужчинам старше 40 лет и женщинам старше 50 лет. В дальнейшем специалист фитнес-тестирования поможет Вам отслеживать результат и прогресс тренировок.

### **5. Разное**

#### **5.1 Запрет проведения тренировок Членами Фитнес-клуба**

Члены Фитнес-клуба могут тренироваться самостоятельно или пользоваться услугами инструкторов Фитнес-клуба. Члены Фитнес-клуба не имеют право проводить персональные тренировки для других Членов Фитнес-клуба.

#### **5.2 Фото-видеосъемка на территории Фитнес-клуба**

На территории Фитнес-клуба запрещается проводить рекламные или аукционные фото- и видеосъемку без предварительного согласования с руководством, если такого не имеется.

### **5.3 Мероприятия для Членов Фитнес-клуба**

Фитнес-клуб регулярно организует, подготавливает и проводит спортивно-зрелищные мероприятия для Членов Фитнес клуб. Информацию о мероприятиях (даты, условия участия, иное) Вы можете найти на сайте Фитнес клуба и страницах социальных сетей.

### **5.4 Гостевые визиты**

Фитнес-клуб всегда рад своим гостям. В специально определенные дни Член фитнес-клуба в установленном порядке может назначить специальную встречу для Гостей (гостевой визит) в целях ознакомления Гостя с Фитнес-клубом (друзья, родственники, коллеги Члена Фитнес клуба). На Гостя распространяются правила, которым он обязан следовать.

### **5.5 Ответственность**

Члены фитнес-клуба и их Гости несут материальную ответственность за вред, причиненный фитнес-клубу (например, за уничтожение, утерю, повреждение материальных ценностей).

## **6. Время работы Фитнес-клуба**

Фитнес-клуб открыт ежедневно, в соответствии с установленными часами работы. Занятия в тренировочных зонах Фитнес-клуба необходимо завершать за 30 минут до окончания работы Фитнес-клуба и покидать помещения Фитнес-клуба не позднее установленного времени окончания работы Фитнес клуба. Обращаем Ваше внимание на то, что допуск в Фитнес клуб прекращается за 1 час до окончания работы Фитнес-клуба. За нахождение в Фитнес-клубе в часы неустановленные Членством взимается штраф согласно установленным тарифам. Фитнес-клуб вправе вносить изменения в расписание работы и, в случае технической необходимости, временно закрывать доступ в помещения Фитнес-клуб (отдельные тренировочные территории, и другие зоны). Следите за информацией на сайте Фитнес-клуба.