

ПРАВИЛА ВІДВІДУВАННЯ ФІТНЕС-ЦЕНТРУ «Micro SPA & Fitness»

ЗМІСТ

Введення	3. Ваше перебування в Клубі	4. Дитяче членство
1. Правила Клуба «Micro SPA & Fitness»	3.1. Ваше здоров'є	5. Додаткові послуги
2. Членство в Клубі «Micro SPA & Fitness»	3.2. Етикет в Клубі	5.1 Персональне тренування
2.1. Членство	3.3. Ваше перше відвідування	6. Інші умови
2.2. Оформлення Членства	3.4. Фітнес-діагностика	6.1. Гардероб, шафчики.
2.3. Оплата Членства	3.5. Вводний інструктаж	6.2. Рушники, халати
2.4. Клубна Картка	3.6. Групові заняття	6.3. Заборона проведення тренувань Членами Клуба
2.5. Час роботи Клуба	3.7. Заняття на воді (аква-зона)	6.4. Фото-, відеозйомка на території Клуба
2.6. Переоформлення (переуступка) Членства	3.8. Тренажерний зал	6.5. Клубні заходи для Членів Клуба
2.7. Призупинення (заморозка) Членства	3.9. Відкриті літні майданчики	6.6. Відповідальність
	3.10. Турецька лазня	

Введення

Ласкаво просимо до ФІТНЕС-ЦЕНТРУ «Micro SPA & Fitness»!

Вітаємо, Ви стали членом Фітнес-Центру «Micro SPA & Fitness» - Ви зробили новий крок до здорового способу життя!

Бути членом Фітнес-Центру «Micro SPA & Fitness» - це значить домагатися своїх цілей у фітнесі, стаючи більш красивим і здоровим, робити своє життя яскравішим і цікавішим, перебуваючи в колі однодумців.

1. Правила Клуба «Micro SPA & Fitness»

В Фітнес-Центрі «Micro SPA & Fitness», далі іменованій «Клуб», встановлені правила («Клубні правила»), обов'язкові для всіх членів Клубу уклали Договору на надання комплексу фізкультурно-оздоровчих послуг («Договір»), дітей Членів Клубу знаходяться на території Клубу з батьками, довіреними особами, гостей Членів Клубу, гостей Клубу та інших відвідувачів Клубу, іменованих надалі «Члени Клубу». Просимо Вас уважно ознайомитися з Клубними правилами і дотримуватися їх.

Мета Клубних правил - створення більш безпечних, оптимально зручних умов для заняття спортом і відпочинку.

Діючі Клубні правила є невід'ємною частиною Договору укладеного між Членом Клубу і Клубом.

Перебування в зонах спорту і відпочинку Клубу та / або оплата хоча б одного з платежів за фізкультурно-оздоровчі послуги є прийняттям умов цього публічного договору.

Якщо хто-небудь з членів Клубу порушує Клубні правила, адміністрація Клубу має право вимагати від цього члена Клубу утриматися від порушення і / або попросити піти з Клубу. Залежно від характеру порушення Клубних правил, можливо, позбавлення Членства в Клубі і розірвання Договору.

2. Членство в Клубі «Micro SPA & Fitness»

2.1. Членство

Членство в Клубі - це право користуватися послугами, що надаються в Клубі, у відповідності з видом і категорією Членства, а також право брати участь в Клубних заходах, організованих для Членів Клубу. Членство в Клубі є персональним (іменним).

2.2. Оформлення Членства

Членство в Клубі оформляється у менеджерів відділу продажів, які знайомлять відвідувачів з Клубом, видами та категоріями Членства в Клубі і з умовами їх придбання.

2.3. Оплата Членства

Оплата Членства проводиться в національній валюті (гривні). Форма оплати: готівковий або безготівковий розрахунок. Оплата здійснюється в порядку і в строки, визначені умовами придбання Членства.

2.4. Клубна картка

Після придбання Членства (оформлення, оплата) Члену Клубу видається Клубна Карта клубу «Micro SPA & Fitness» в залежності від категорії і виду членства, яка є підтвердженням Членства в Клубі. Клубна карта активується автоматично при першому відвідуванні, але не пізніше 30 календарних днів з дати укладення Договору. При відвідуванні Клубу Член Клубу зобов'язаний при вході в Клуб пред'явити свою Клубну Карту і зареєструватися на рецепції Клубу. У разі, якщо Клубна Картка ще не виготовлена або не активована, при вході в Клуб необхідно пред'явити документ, що підтверджує придбання Членства та документ, що засвідчує особистість з фотографією (паспорт, посвідчення водія). Член Клубу не має право передавати свою Клубну Карту іншій особі. У разі якщо це сталося, керівництво Клубу має право розірвати договір про членство в односторонньому порядку. У разі втрати Клубної Карти за письмовою заявою власника буде виготовлена нова Клубна Картка. За відновлення Клубної Карти стягується плата за встановленими тарифами.

2.5. Час роботи Клубу

Клуб «Micro SPA & Fitness» відкритий щодня відповідно до встановленого часу роботи Клубу крім санітарних днів.

Заняття в Клубі необхідно завершувати за 15 хвилин до закінчення роботи Клубу та залишати приміщення Клубу не пізніше встановленого часу закінчення роботи Клубу. Звертаємо Вашу увагу на те, що допуск до Клубу припиняється, якщо до закінчення роботи Клубу залишилося менше 1 година 15 хвилин.

Клуб «Micro SPA & Fitness» може змінювати години роботи Клубу протягом сезону і, в разі технічної необхідності, тимчасово закривати приміщення Клубу (окремі тренувальні зали, аква-зону і ін.) Слідкуйте за інформацією на стендах Клубу.

2.6. Переоформлення (переуступка) Членства

Член Клубу має право переуступити своє Членство іншій особі (якщо це передбачено умовами придбаного Членства) в порядку встановленому в Клубі. Переоформлене (передане) Членство в подальшому не може бути переоформлено (переуступлено) іншій особі.

2.7. Призупинення (заморозка) Членства

Член Клубу за усним зверненням може тимчасово призупинити Членство в Клубі в порядку і в строки визначені умовами придбаного Членства. Звернення повинно бути зроблено до заявленого терміну заморозки. Мінімальний термін заморозки Членства - 5 днів. Заявляється Членом Клубу термін заморозки Членства за договором не повинен перевищувати строк, що залишився до закінчення дії Членства за договором.

3. Ваше перебування в Клубі

3.1. Ваше здоров'є

З метою створення безпечних і сприятливих умов при відвідуванні Клубу, Члени клубу зобов'язані дотримуватися таких правил клубу:

- до першого заняття в Клубі необхідно пройти фітнес-тестування, вступний інструктаж, пред'явити довідку про стан здоров'я, заповнити Фітнес-профіль зазначивши всі наявні відхилення в стані свого здоров'я. Вся інформація про стан здоров'я Члена Клубу фіксується в картці фітнес-тестування і є конфіденційною інформацією. На підставі даних фітнес-тестування Клуб надасть Члену Клубу рекомендації, які стосуються допустимого пульсу під час занять, рекомендації по раціональному харчуванню, по тренувальній програмі та інші рекомендації.

- повідомляти Клубу про всі зміни в стані свого здоров'я протягом терміну дії Членства. При необхідності, на прохання Члена Клубу, персоналом

(тренером) Клубу може бути розроблена індивідуальна програма занять на підставі рекомендацій лікаря.

- довести до відома персонал Клубу (тренера) про настання вагітності. Член Клубу зобов'язаний надати довідку з жіночої консультації про дозвіл лікаря акушера-гінеколога займатися лікувальною фізкультурою, відвідувати СПА-процедури, масаж. При настанні вагітності Член Клубу перекладається на обслуговування по спеціальній програмі для вагітних. У разі якщо Член Клубу відмовляється від переведення на обслуговування за спеціальною програмою для вагітних і / або не надає довідку з жіночої консультації, адміністрація клубу «Місто SPA & Fitness» не несе відповідальності за стан здоров'я Члена Клубу.

Просимо Вас уважно ставитися до стану Вашого здоров'я і негайно повідомляти персонал Клубу про будь-які випадки погіршення самопочуття, що трапився під час Вашого перебування в Клубі, а також про будь-які обмеження до занять фізичною культурою і спортом.

Увага, відвідування Клубу протипоказано при наявності у члена клубу наступних захворювань (станів):

- захворювання серцево-судинної і нервової системи (врожена вада серця, гіпертонічна хвороба, серцево-судинна недостатність, кардіоміопатія, перенесений інфаркт міокарда, порушення ритму серця, перенесений інсульт, захворювання судин нижніх кінцівок, епілепсія, наслідки черепно-мозкової травми та ін.);

- захворювання опорно-рухового апарату;

- захворювання внутрішніх органів (в т.ч. виразкова хвороба шлунка і 12-ти палої кишки, жовчнокам'яна хвороба, захворювання сечостатевої системи, грижі та ін.);

- ендокринні захворювання (цукровий діабет, захворювання щитовидної залози);

- аутоімунні захворювання;

- онкологічні захворювання;

- стан після операції, важкої травми;

- наявність імплантів.

При наявності обмежень до занять фізичною культурою і спортом, підтверджених довідкою лікаря, співробітники клубу «Місто SPA & Fitness» можуть на Ваше прохання розробити індивідуальну програму занять на підставі довідки лікаря і зазначених в ній рекомендацій.

Адміністрація Клубу просить утриматися від відвідування Клубу в разі, якщо у Вас є прояви простудних захворювань, шлунково-кишковий розлад, підвищена температура, інше нездужання.

3.2. Етикет у Клубі

При вході в Клуб слід надягати бахіли або перевзувати вуличне взуття в роздягальнях.

На території Клубу забороняється:

- перебувати в нетверезому стані, під дією наркотичних і психотропних речовин;
- курити, вживати спиртні напої, наркотики і не дозволені медичні препарати;
- приносити з собою і зберігати будь-який вид зброї;
- перебувати з тваринами;
- проносити предмети, які є або можуть стати небезпечними, легкозаймистими, вибухонебезпечними, токсичними, забруднюючими;
- виносити посуд з барів на територію тренувальних зон, приносити з собою, а також вживати їжу і напої на території тренувальних (спортивних) зонах, зонах відпочинку, SPA-зонах;
- приносити і вживати напої в стаканчиках в залах групових занять;
- самостійно регулювати музичний супровід в залі, клімат-систему (освітлення, опалення, вентиляцію) Клубу, входити на територію, призначену для службового користування;
- своїми діями створювати загрозу життю, здоров'ю або безпеці своєї зрілості й інших осіб.

При відвідуванні залів і тренувальних зон Клубу необхідно переключити мобільний телефон в беззвучний режим. Під час групових занять розмова по мобільному телефону заборонена.

Якщо Член Клуба не є учасником групових занять або персонального тренування, Член Клубу на прохання тренера зобов'язаний переміститися в інший зал (зону) Клубу, в якому (ій) не проводяться подібні заняття.

Тренер має право відсторонити Члена Клубу від виконання вправи (як в індивідуальному порядку, так і займається самостійно), якщо Член Клубу виконує вправу неправильно, що може стати причиною нанесення шкоди здоров'ю Члена Клубу і / або майну Клубу.

Форма одягу

Для тренувань в Клубі необхідно мати призначену для цього спортивне взуття та одяг, верхня частина тіла повинна бути закрита. В основному це футболки, майки, спортивні штани, шорти, кросівки, для аква-зони - купальний костюм. Забороняється тренуватися босоніж, в пляжних або домашніх тапочках і т.п., виняток становлять спеціальні класи (наприклад, йога), зони Клубу (аква-зона). Перед заняттями не рекомендується використовувати парфумерію з різким запахом. Одяг повинен бути чистий, охайний.

Дотримання тиші

На території Клубу слід дотримуватися правил поведінки. Забороняється голосно і агресивно розмовляти, використовувати ненормативну лексику та вживати заходів які можуть перешкодити оточуючим Вас людям. Взаємоповага - запорука комфорту для кожного члена Клубу. Клуб «Місто SPA & Fitness» прагне забезпечити спокійну обстановку для своїх членів Клубу. Будь-які публічні акції, неузгоджені з Адміністрацією клубу «Місто SPA & Fitness» заборонені. Під публічними акціями ми розуміємо також поширення різного роду листівок, проведення рекламних акцій в політичних або комерційних цілях.

Музика в Клубі

Багато Члени Клубу люблять слухати музику під час занять. У Клубі передбачено сучасного музичного обладнання, що дозволяє забезпечити на тренувальних зонах музичний супровід.

Вибір музичного твору в Клубі здійснюється співробітниками клубу «Місто SPA & Fitness». Нажаль, неможливо щоб ту чи іншу музичний супровід подобалося кожному Члену Клубу. У зв'язку з цим відповідальний працівник не може встановлювати музику на замовлення кожного, хто звертається, але Ваша думка важлива для нас і воно буде враховано при визначенні формату музичного супроводу. Якщо загальне музичний супровід Вам заважає, Вам слід мати при собі плеєр з навушниками і користуватися ним у міру потреби.

3.3. Ваше перше відвідування

При першому відвідуванні Клубу рекомендуємо Вам:

- ознайомитися з розкладом групових занять;
- записатися і пройти фітнес-діагностику;
- пройти вступний інструктаж.

Не соромтесь задавати питання персоналу Клубу. Адже Ваш спортивний результат - наша робота. Наші тренери завжди раді допомогти Вам.

3.4. Фітнес-діагностика

Діагностика включає кардіотести, вимір рівня підшкірно-жирової клітковини, корекцію харчування та ін. Ви зможете дізнатися рівень Вашої підготовленості, резервні можливості організму і отримати корисні рекомендації, в т.ч. по частоті і тривалості тренувань. Тестування особливо рекомендується тим, у кого були або є які-небудь травми і захворювання, або мають спадкові захворювання. Також тестування необхідно для чоловіків старше 40 років і жінок старше 50 років. Надалі Клуб допоможе Вам відстежувати результат і прогрес у тренуваннях. Рекомендуємо Вам проходити фітнес-діагностику щомісяця для контролю стану здоров'я та результатів тренувань.

3.5. Вступний інструктаж

Вступний інструктаж - це не тільки бесіда з професіоналом. Ви познайомитеся з обладнанням, технікою безпеки, основними правилами користування тренажерами, отримаєте рекомендації до тренувань.

Кожний член Клубу зобов'язаний пройти вступний інструктаж при першому відвідуванні Клубу.

3.6. Групові заняття

Групові заняття проводяться за розкладом яке може бути змінено адміністрацією клубу «Місто SPA & Fitness». Слідкуйте за інформацією на стендах / стійках адміністратора, на сайті Клубу та в Telegram-каналі.

Щоб уникнути створення травмонебезпечних ситуацій необхідно приходити на групові заняття без запізень. Не рекомендується приходити на тренування через 10 хвилин після початку заняття. Тренер має право не допустити Члена Клубу на тренування в разі його запізнення, при відсутності вільних місць в залі і в інших випадках, коли це може бути небезпечним для здоров'я членів Клубу. Рекомендується відвідувати заняття Вашому рівню підготовленості. Опис занять (із зазначенням необхідного рівня підготовки) Ви можете попросити на рецепції. Забороняється резервувати місця в залах проведення групових занять. Після закінчення тренування необхідно повернути спортивний інвентар в спеціально відведене для цього місце.

3.7. Заняття на воді (аква-зона)

При відвідуванні аква-зони Клубу, в цілях власної безпеки і безпеки інших Членів Клубу, дотримуйтесь правил поведінки в басейні. Під час проведення групових занять в басейні зона для плавання може бути обмежена. Заняття в басейні можуть бути обмежені в зв'язку з необхідністю проведення профілактичних робіт.

Правила поведінки в басейні:

- ці Правила є обов'язковими для виконання всіма відвідувачами басейну;
- перед відвідуванням басейну необхідно прийняти душ з гігієнічним засобом;
- виходити на територію басейну дозволяється тільки в спеціальному взутті (сланці, пляжні або банні тапочки) і одязі (купальник, плавки, халат);
- перед відвідуванням басейну утриматися від використання кремів, мазей, парфумерії;
- якщо Ви не вмієте плавати, обов'язково повідомте про це черговому тренеру (глибина басейну 140 см.);
- тренерська стійка може використовуватися тільки персональними і черговими тренерами аква-зони;
- відповідальність за безпеку неповнолітніх осіб перебувають в аква-зоні Клубу несуть їхні батьки або відповідальне повнолітня особа супроводжує дитину (підлітка);
- діти до 14 років мають право відвідувати басейн тільки з обов'язковим супроводом батька, іншого дорослого відповідальної особи або персонального тренера;
- при відвідуванні басейну робіть перерву між плаванням і прийомом їжі 45-50 хвилин;
- не перевищуйте рекомендовану тривалість перебування дітей дошкільного віку в басейні: до 3 років - 15-20 хв; від 3 до 7 років - 20-30 хв;
- для запобігання переохолодження в басейні не закінчуйте плавання холодним навантаженням (холодний душ, ванночки з холодною водою і ін.);
- при виникненні судоми під час плавання покличете на допомогу;
- при появі ознобу під час плавання вийдіть з води і розітріть сухим рушником, в разі необхідності зверніться за допомогою до чергового тренера;
- При відвідуванні аква-зони клубу суворо забороняється:
 - швидка ходьба і біг на території аква-зони;
 - стрибати і пірнати у воду з бортиків басейнів і джакузі, утримувати один одного під водою, кричати, виконувати акробатичні вправи;
 - залишатися при пірнанні довго під водою;
 - висіти на обмежувальних доріжках;
 - жувати жувальну гумку під час плавання;
 - відвідувати басейн з відкритими ранами, інфекційними, шкірними та іншими видами захворювань, а також при наявності медичних пов'язок і лейкопластирів;
 - плавати без спеціальної шапочки або незібраними волоссям;
 - кидати в басейн сторонні предмети, залишати в басейні інвентар;
- Вся відповідальність за життя і здоров'я Члена клубу під час відвідування аква-зони покладається на Члена Клубу.
- Адміністрація Клубу не несе відповідальності за збереження особистих і цінних речей залишених без нагляду на території Клубу.

3.8. Тренажерний зал

Надаючи послуги тренажерного залу Клуб керується тим, що Член Клубу немає протипоказань для занять фізичною культурою. Член Клубу несе персональну відповідальність за своє життя і здоров'я. До першого відвідування тренажерного залу Член Клубу зобов'язаний дотримати 3.1. цих Правил.

Для занять у залі необхідно мати спортивну форму (спортивний костюм, шорти, футболка). Утримайтеся від використання парфумерії, косметики, що розігрівають мазей з гострим запахом. Не притуляйтеся до дзеркальних і скляних поверхонь залу.

Тренерська стійка може використовуватися тільки персональними і черговими тренерами тренажерного залу, тренерами групових програм.

Будь-який з тренажерів може бути обмежений для користування в будь-який момент (ремонт, профілактичні роботи).

Якщо Ви використовуєте обладнання більше одного підходу, будьте уважні до тих людей, які хотіли б скористатися тим же обладнанням. Більшість очікують від Вас того, що Ви дозволите потренуватися на обладнанні під час Вашої перепочинку.

Якщо у Вас виникло питання, як користуватися тим чи іншим тренажером, або будь-який інше питання звертайтеся до чергового тренера тренажерного залу - він завжди Вам допоможе.

Приступати до занять в тренажерному залі можна тільки після проходження вступного інструктажу та ознайомлення з цими правилами техніки безпеки.

- Заняття в тренажерному залі дозволені тільки в спортивній формі і чистому спортивному взутті, рекомендується використовувати зручне закрите взуття з гумовою і не ковзною підошвою. Забороняється використовувати взуття на високих підборах, зі шкіряною підошвою, з шипами, тренуватися босоніж або у відкритому взутті.
- Рекомендується зняти з себе предмети, які становлять небезпеку при заняттях в тренажерному залі (годинник, висячі сережки і т.п.), прибрати з кишень колочі та інші сторонні предмети.
- Особам які не досягли 14 річного віку дозволяється відвідувати тренажерний зал тільки в супроводі персонального тренера, батька, чи іншого відповідальної особи.
- При виконанні вправ зі штангою необхідно використовувати замки безпеки.
- Виконання базових вправ (жим лежачи, присідання зі штангою) необхідно проводити при страховці з боку тренера тренажерного залу.
- Виконання вправ з обтяженням або вагами, близькими до максимальних для даного заняття, дозволяється тільки при безпосередній страховці чергового тренера тренажерного залу.
- З обтяженнями, штангами, гантелями слід звертатися дуже акуратно. Всі вправи повинні виконуватися плавно, без ривків.
- Не кидайте штанги і гантелі на підлогу - використовуйте для роботи з вільними вагами спеціальну амортизуючу гуму.
- З метою безпеки не розбирайте важку штангу знаходиться на стійках для жиму і присідань тільки з одного боку.
- Не допускається перевантаження тренажерних пристроїв понад норму додатковим навішуванням вантажів.
- Пересування по залу необхідно не поспішаючи, не заходячи в робочу зону інших, які займаються. Забороняється бігати, стрибати, або відволікати увагу займаються іншими способами.
- Забороняється брати гантелі, грифи штанги вологими або спітнілими руками.
- Забороняється робота на несправних тренажерах. У разі виявлення несправностей (надрид троса, механічні пошкодження) необхідно повідомити про це чергового тренера тренажерного залу.
- При виконанні базових вправ (станово тяга, присідання і т.д.) необхідно користуватися атлетичним поясом.
- Після виконання вправ, людина, яка займалася, зобов'язана прибрати спортивне обладнання (млинці, гантелі, штанги, інвентар і т.д.) на спеціально відведені місця.
- Забороняється приступати до занять в залі при незагоєних травмах і загального нездужання. При настанні поганого самопочуття під час занять необхідно припинити тренування і повідомити про це чергового тренера тренажерного залу.
- Не торкайтеся рухомих частин блокових пристроїв.
- Вправи з вільними вагами необхідно виконувати на відстані не менше 1,5-2 метрів від скла і дзеркал.
- Забороняється ставити пляшки з водою на тренажери, підключені до електромережі.
- Необхідно стежити, щоб довгі і вільні деталі одягу, шнурки, рушники не потрапляли на рухомі частини тренажерів.

- На початку тренування на біговій доріжці необхідно ставати на підставки по краях рушійної стрічки, встановити мінімальну швидкість і починати тренування після того, як стрічка прийшла в рух. Не можна сходити з тренажера до повної зупинки стрічки.
- У тренажерному залі заборонено приносити і вживати спиртні напої і продукти харчування, жувати жувальну гумку під час занять.
- Не дозволяється займатися з оголеним торсом.
- Забороняється користуватися тальком.

Адміністрація Клубу не несе відповідальності за отримані травми при неправильному використанні силового обладнання і не дотриманні техніки безпеки.

Адміністрація Клубу не несе відповідальності за збереження особистих і цінних речей залишених в залі без нагляду.

3.9. Відкриті літні майданчики

Безоплатне відвідування літнього майданчика та користування шезлонгами дозволено лише власникам клубних карт категорій PLATINUM та GOLD. Для власників дитячих клубних карток категорій KIDS та BABY.

Шезлонги для членів клубу розміщуються у спеціально визначених зонах, передбачених адміністрацією. Користування шезлонгами можливе за наявності вільних місць. Шезлонг вважається заброньованим з моменту розміщення на ньому рушника або інших особистих речей, але не більше ніж на 1 годину. Після закінчення цього часу речі можуть бути переміщені адміністрацією, а шезлонг – звільнений та доступний для інших гостей.

Діти з 14 років мають право відвідувати літній майданчик та користування шезлонгами самостійно. Діти Членів Клубу до трьох років можуть відвідувати літній майданчик безкоштовно, але без надання окремого шезлонгу та рушника.

3.10. Турецька лазня

При користуванні турецькою лазнею просимо дотримуватись загальноприйнятих запобіжних заходів. Відвідування турецької лазні, сауни дітьми до 14 років дозволяється тільки у супроводі батьків. При використанні ефірних масел (настоянок для сауни) просимо Вас дотримуватися дозування. У турецькій лазні забороняється використовувати ефірні масла не розведені водою, тому що вони можуть легко спалахнути. Турецька лазня оснащена елементами нагнітаючого пару - будьте уважними, знаходження від елементів повинно бути не ближче ніж 20 см. Може призвести до термічних опіків. Використання турецької лазні може бути обмежена (технічні перерви для проведення необхідних технічних, профілактичних робіт). У турецькій лазні забороняється сушити одяг і рушник.

4. Дитяче Членство

Діти - це не просто маленькі дорослі. Це особливий народ. У них свій власний світ, свої цінності, свої правила гри. Мета дитячих програм і шкіл «Місто SPA & Fitness» - зробити Ваших дітей спритними, сильними, швидкими, витривалими, психоемоційно стійкими, більш товариськими і розкутими. Навчити їх танцювати, плавати, постояти за себе, досягати успіху, перемагати залишаючись друзями з суперником, проявляти свої найкращі якості. Для дітей у віці від 6 до 14 років передбачена клубна карта KIDS.

При придбанні Клубної карти для дитини враховуйте наступні правила Клубу:

- Діти до 14 років можуть відвідувати Клуб тільки в супроводі батьків або довірених осіб сім'ї не молодше 18 років. Ім'я, прізвище довіреної особи необхідно повідомити під час укладання Договору. У разі заміни довіреної особи, необхідно завчасно нас попередити.
- Діти старше 14 років можуть відвідувати Клуб самостійно відповідно до Правил відвідування.
- Діти до 14 років можуть відвідувати Великий басейн тільки в супроводі одного із батьків, довіреної особи або тренера при проведенні персонального тренування.
- Відвідування парової лазні, сауни дітьми до 14 років дозволяється тільки в супроводі батьків.
- Тренажерний зал можуть відвідувати діти до 14 років тільки в присутності батьків або персонального тренера.
- Батьки або довірені особи повинні своєчасно привести дитину на тренування (групове заняття), а також вчасно забрати після закінчення тренування. За дітей, які перебувають в клубі після занять без нагляду батьків або довірених осіб, Клуб відповідальності не несе.
- Подбайте про зручну форму і взуття для дитини для відповідного виду тренування.
- Не допускається відвідування чоловічої роздягальні з дітьми жіночої статі. Відвідування жіночої роздягальні з дітьми чоловічої статі дозволено у віці до 4-х років включно.
- Щоб уникнути травм, діти, які запізнилися до початку заняття більш ніж на 10 хвилин, на заняття можуть бути не допущені.
- З метою уникнення інфікування інших членів клубу прохання залишати дитину вдома у випадках, якщо у дитини:
 - нежить, кашель, болить горло або присутні інші прояви інфекційних захворювань;
 - нудота, розлад шлунка або інше кишкове нездужання;
 - підвищена температура;
 - висип, незагоєні ранки.
- Батьки несуть персональну відповідальність за життя і здоров'я своїх дітей на території Клубу.

5. Додаткові послуги

У Клубі «Місто SPA & Fitness» пропонуються додаткові послуги (не включені в Членство за Договором) за додаткову плату:

- персональні тренування (в тренажерному залі, з аеробіки / аква-аеробіки, з плавання, з ігрових видів спорту, таким як міні-футбол, волейбол, баскетбол);
- масаж (оздоровчий, спортивний, ароматичний, аюрведичний, масаж гарячими каменями, масаж для корекції фігури і багато інших видів), догляд за тілом (очищення шкіри; морські, мінеральні, трав'яні, ароматичні та ін. ванни; процедури для зняття стресу і перевтоми, підняття життєвого тонусу і підвищення працездатності, відновлення внутрішнього балансу, підвищення імунітету, виведення шлаків і токсинів, схуднення, омолодження організму і ін. з використанням трав, морських водоростей, лікувальних грязей, ароматичних масел), догляд за обличчям (програми по очищенню, зволоженню, живленню, регенерації, освітленню шкіри, зміцненню м'язів і тканин обличчя, омолоджуючі і ліфтингові програми);
- проходження фітнес-тестування (крім передбачених Клубної картою);
- турецька лазня в SPA;
- послуги салону краси та SPA;
- послуги фітнес-бару;
- придбання спортивного харчування та аксесуарів з консультацією тренера;
- придбання косметичних засобів;
- подарункові сертифікати;
- гостьові візити (крім передбачених Клубної картою);

Вартість додаткових платних послуг встановлюється в тарифах, які можуть бути змінені на розсуд адміністрації клубу «Місто SPA & Fitness».

Тарифи є публічним договором, розміщуються на інформаційному стенді Клубу. Користуючись додатковими послугами, Член Клубу підтверджує ознайомлення з діючими тарифами. Член Клубу оплачує додаткові послуги за вартістю зазначеної в тарифах, що діють на момент оплати.

Скасування або перенесення заброньованих додаткових платних послуг повинні бути зроблені заздалегідь не менше ніж за 30 хвилин до погодженого часу. В такому випадку оплата за бронювання часу надання послуги не стягується.

5.1. Персональні тренування

Умови та порядок проведення персональних тренувань (далі по тексту ПТ) визначаються чинними тарифами Клубу і справжніми правилами. ПТ може проводитися тільки тренером або персональним тренером Клубу. Тривалість ПТ становить від 30 до 90 хвилин.

Запис на ПТ проводиться заздалегідь, за погодженням з тренером. У разі запізнень на ПТ час її проведення скорочується. Скасування або перенесення ПТ (зі збереженням оплати) може бути зроблено не менше ніж за 15 годин до її початку.

З умовами відміни персонального тренування ознайомлен, зобов'язуюсь дотримуватись:

Підпис Клієнта (Член Клуба) _____ «_____» _____ 2025 р.

При замовленні ПТ Членом клубу оформляється Кліп-карта. Кліп-карти, придбані Членами Клубу на ПТ можна використовувати тільки в період дії Членства в Клубі. Всі види кліп-карт мають свій термін дії в залежності від пропозиції. Після закінчення терміну кліп-карти невитрачені ПТ анулюються, вартість невикористаних ПТ поверненню не підлягає.

Прохання інформувати скасування або перенесення ПТ Вашого персонального тренера і адміністратора рецепції Клубу. ПТ проводяться тільки після оплати.

6. Інші Умови

6.1. Гардероб, шафи, душові.

Верхній одяг необхідно здавати в гардероб. Кожному Члену Клубу надається право користування шафою. Ключ від шафи Члени Клубу отримують на рецепції надаючи клубну карту. Після закінчення відвідування Члени Клубу віддають ключі і отримують клубну картку. У разі якщо ключ не зданий, клубна карта не повертаються. Не дозволяється залишати свої речі в шафі після закінчення тренувань в Клубі.

Не залишайте особисті речі та одяг без нагляду. За загублені речі адміністрація клубу «Місто SPA & Fitness» відповідальності не несе. З питань про забуті речі прохання звертатися на рецепцію Клубу. Термін зберігання забутих речей - тридцять днів. За втрату номерка від гардероба, ключа від шафи чи ключа камери зберігання стягується штраф у двократному розмірі вартості втраченого майна, відповідно до листа шкоди затвердженого Клубом.

6.2. Рушники, халати

Членам Клубу під час відвідування Клубу видаються рушники / халати відповідно до виду і категорією Членства. Перед виходом з Клубу використаний рушник / халат слід здавати в гардероб.

Просимо Вас дбайливо поводитися з наданими Клубом рушниками / халатом. За псування рушники / халата стягується штраф у двократному розмірі вартості втраченого / пошкодженого майна згідно листа шкоди затвердженого Клубом.

6.3. Заборона проведення тренувань Членами Клубу

Члени Клубу можуть тренуватися самостійно або користуватися послугами тренерів Клубу. Члени Клубу не мають право надавати будь-які фізкультурно-оздоровчі послуги, проводити персональні тренування для інших Членів Клубу. У разі порушення цього правила адміністрація Клубу має право достроково в односторонньому порядку розірвати Договір.

6.4. Фото-, відеозйомка на території Клубу

Під час перебування у Клубі може проводитися фото- та відеозйомка з боку адміністрації з метою створення рекламного контенту для соціальних мереж та інших інформаційних ресурсів Клубу. Відвідуючи клуб, ви надаєте згоду на можливе потрапляння у кадр.

6.5. Клубні заходи для Членів Клубу

Клуб «Місто SPA & Fitness» регулярно організовує і проводить Клубні заходи для Членів Клубу. Інформацію про Клубні заходи (дати, умови участі, інше) Ви можете знайти на інформаційних стендах в Клубі, на сайті Клубу.

6.6. Відповідальність

Члени Клубу та їх гості несуть відповідальність за моральну і матеріальну шкоду, заподіяну Клубу та іншим Членам Клубу. В тому числі, за пошкодження або знищення матеріальних цінностей належать Клубу, його співробітникам, Членам Клубу і їх гостям; за грубу неетичну поведінку по відношенню до співробітників та інших членів Клубу; за поширення відомостей, що порочить характер, що можуть завдати шкоди діловій репутації Клубу, а також честі та гідності його співробітників, інших членів Клубу та їх гостей. Член Клубу за порушення Правил може бути позбавлений членства з розірванням договору адміністрацією в односторонньому порядку і без повернення вартості послуг.

З правилами Фітнес-Центру «Місто SPA & Fitness» ознайомлен, зобов'язуюсь дотримуватись:

Клієнт (Член Клубу) _____

« ____ » _____ 2025р.