

ПРАВИЛА КЛУБА

Настоящие Правила Клуба дополняют, детализируют и уточняют отношения между Членом Клуба и Клубом, установленные в Договоре.

До начала пользования Услугами Член Клуба должен ознакомиться с Правилами посещения Зон Клуба, Правилами пользования тренажерами, иным спортивным оборудованием и инвентарем, Инструкциями по технике безопасности их использования, а после начала пользования Услугами – обязан соблюдать их. Вышеперечисленные правила и инструкции доводятся до Членов Клуба одним или несколькими из Способов информирования.

В случае нарушения Правил Клуба его Членом, Администрация клуба вправе сделать устное предупреждение, и/или отстранить Члена Клуба от занятий, вывести его за пределы Клуба, и/или вызвать сотрудников правоохранительных органов, и/или прибегнуть к Ограничению доступа с последующим решением вопроса о досрочном расторжении Договора.

Ответственность за соблюдение Правил Гостем несет Член Клуба, пригласивший Гостя.

1. Режим работы Клуба

Клуб работает с 07:00 до 00:00 по будням, с 09:00 до 22:00 в субботу, воскресенье и нерабочие праздничные дни. Выходной день – 1 января.

О временных или постоянных изменениях в Режиме работы Администрация клуба сообщает Членам Клуба одним или несколькими из Способов информирования.

Количество Технических перерывов и их продолжительность определяются в соответствии с Санитарными правилами и нормами Российской Федерации, а также нормами технической эксплуатации.

Члены Клуба и Гости Клуба обязаны покинуть Клуб до наступления времени окончания его работы. Член Клуба не вправе находиться на территории Клуба, пользоваться Услугами в дни и часы, не предусмотренные условиями Договора и выбранного Абонемента.

2. Основные виды занятий

«Групповое занятие» – занятие, проводимое инструктором Клуба для группы Членов Клуба, продолжительностью от 30 до 90 минут в зависимости от формата занятия. Регламентируется расписанием.

«Мини-группа» – занятие, проводимое инструктором Клуба для трёх и более Членов Клуба, продолжительностью от 30 до 90 минут в зависимости от формата занятия. Как правило, является Дополнительной услугой, проводится по отдельному расписанию.

«Сплит-тренировка» – занятие, проводимое персональным инструктором Клуба для двух Членов Клуба по индивидуальной программе, продолжительностью от 45 до 60 минут в зависимости от типа выбранного занятия. Как правило, является Дополнительной услугой, проводится по отдельному расписанию.

«Персональная тренировка» – занятие, проводимое персональным инструктором Клуба для одного Члена Клуба по индивидуальной программе, продолжительностью от 45 до 60 минут в зависимости от типа выбранного занятия. вне расписания. Как правило, является Дополнительной услугой, проводится по отдельному расписанию.

«VIP-тренировка» – занятие, проводимое VIP-Членом Клуба по индивидуальной программе. Периодичность и продолжительность VIP-тренировок выбирается самим VIP-Членом Клуба. VIP-Член Клуба имеет преимущественное право на резервирование части площади клуба со спортивным оборудованием и инвентарем для VIP-тренировок. VIP-Член Клуба по своему усмотрению может допускать на VIP-тренировку других Членов Клуба. Во время VIP-тренировки ответственность за вред имуществу Клуба, Третьих лиц, VIP-Членов и Членов Клуба, а также за вред, причиненный жизни и здоровью VIP-Членов и Членов Клуба, солидарно несут VIP-Член Клуба и допущенные им на VIP-тренировку другие Члены Клуба; Клуб такой ответственности не несет.

«Студия» – занятие, предназначенное для углубленного изучения выбранной программы. Отличается от группового занятия форматом проведения, который включает этапы детального разьяснения, а также отработки отдельных техник/элементов. Продолжительность от 45 до 60 мин

в зависимости от типа выбранного занятия. Как правило, является Дополнительной услугой, проводится по отдельному расписанию.

«Вводная тренировка» – обзорно-практическое занятие с инструктором, целью которого является адаптация Члена Клуба к программам и оборудованию Клуба, знакомство с техникой безопасности выполнения упражнений, получение необходимых начальных знаний и навыков.

3. Общие условия и требования

Членство в Клубе предполагает право пользоваться инвентарем и зонами Клуба, в соответствии с видом Абонемента, а также право участвовать в массовых Клубных мероприятиях, организуемых для Членов Клуба. Участие в массовых Клубных мероприятиях может быть ограничено временем пребывания в клубе, согласно виду Абонемента. Нахождение на территории Клуба за рамками таких ограничений является Дополнительной услугой и оплачивается отдельно, по стоимости – Разовое посещение, в соответствии с действующим Прайс-листом.

Член Клуба обязан проинформировать своихGuestов о том, что на них распространяются права и обязанности Членов Клуба. Guest обязан пройти процедуру регистрации у Администрации клуба, предъявив для этого документ, удостоверяющий личность.

4. Нормы поведения Члена Клуба

4.1. Член Клуба обязан соблюдать и поддерживать общественный порядок и общепринятые нормы поведения, вести себя уважительно по отношению к другим посетителям, обслуживаемому персоналу, не допускать действий, создающих опасность для окружающих. Запрещено беспокоить других посетителей Клуба, нарушать чистоту и порядок, использовать в своей речи нецензурные выражения.

Запрещается оскорблять и/или неуважительно высказываться в адрес посетителей и/или персонала Клуба, необоснованно повышать голос на посетителей и/или персонал Клуба, провоцировать и/или участвовать в драке, совершать любые иные противоправные действия, а равно действия, нарушающие общественный порядок, угрожающие жизни и здоровью, имуществу, затрагивающие честь и достоинство любых лиц, находящихся на территории Клуба, включая персонал Клуба.

Если вольные или невольные действия Члена Клуба создают угрозу для его собственной жизни и/или здоровья, а также для здоровья и/или жизни окружающих или противоречат общепринятым нормам морали и этики, это будет считаться нарушением данных Правил Клуба, с принятием Администрацией клуба соответствующих мер.

4.2. Запрещено употреблять и распространять в Клубе алкогольные напитки, медикаменты, наркотические средства, а также курить на территории Клуба.

4.3. Запрещено посещать Клуб при наличии остаточных явлений алкогольного и/или наркотического опьянения.

4.4. Запрещено приносить в Клуб оружие, легковоспламеняющиеся, взрывчатые вещества и боеприпасы.

4.5. Запрещено находиться на территории Клуба в верхней одежде. С 1 октября по 30 апреля верхнюю одежду необходимо оставлять в гардеробе Клуба.

4.6. При посещении клуба необходимо надевать бахилы или сменную обувь. Администрация в праве отказать в посещении клуба в случае отказа Члена Клуба надеть сменную обувь или бахилы перед проходом через турникеты.

4.7. Во избежание физического травмирования, Член Клуба обязан соблюдать правила посещения всех Зон Клуба и рекомендации инструкторов Клуба. Правила посещения Зон Клуба находятся на Информационных стендах в каждой из Зон Клуба.

4.8. Запрещено приходить на занятия, проводимые в помещениях Клуба, в уличной обуви.

4.9. При посещении занятий, проводимых в помещениях Клуба, необходимо переодеться в спортивную одежду и сменную закрытую обувь (за исключением зоны единоборств и некоторых групповых программ). Во время занятий верхняя часть тела обязательно должна быть закрыта.

4.10. Для хранения личных вещей Член Клуба обязан использовать специально оборудованные шкафы в раздевалках. Ценные вещи Член Клуба должен передать на ответственное хранение в сейфовых ячейках, расположенных на ресепшн.

4.11. Уходя из Клуба, Член Клуба обязан сдавать полотенца, а также любые другие предметы, арендованные им на время данного посещения Клуба. В случае утраты Клубного браслета, номерка от гардероба, полотенца, иного арендованного оборудования, Член Клуба

обязан возместить стоимость утерянного в соответствии с действующим Прайс-листом.

4.12. В целях обеспечения безопасности в Клубе осуществляется видеонаблюдение.

4.13. Фото- и видеосъемка в Клубе без специальной договоренности с Администрацией клуба и согласия других Членов Клуба запрещена.

4.14. Запрещается самостоятельно включать и выключать звуковую, теле-, видеотехнику, компьютерную технику Клуба, использовать розетки для подключения электронных устройств, регулировать любое инженерно-техническое оборудование.

4.15. Запрещено входить на территорию служебных и прочих технических помещений без специального на то разрешения Администрации клуба или инструкторов, препятствовать соблюдению режимов уборки и/или проветривания помещений Клуба, приносить и/или пользоваться в помещениях Клуба электронагревательными приборами.

4.16. Члены Клуба обязаны соблюдать правила личной гигиены. При посещении душевых, сауны запрещается пользоваться парфюмерными ароматами, масками, мёдом, скрабом (кофе), краской для волос.

4.17. Переодеваться разрешается только в помещениях раздевалок.

4.18. В раздевалках и саунах запрещается сушить и развешивать бельё и полотенца.

4.19. Прием пищи на территории Клуба осуществляется только в специально предназначенных для этого местах (фитнес-бары).

4.20. Пользование Дополнительными услугами допускается исключительно с привлечением инструкторов Клуба.

Запрещено проведение персональной тренировки Членом Клуба вместо инструктора Клуба.

Для целей применения настоящего пункта Правил под проведением Членом Клуба персональной тренировки в интересах другого лица (лиц) понимается, в том числе, их совместная тренировка, в ходе которой Член Клуба дает участвующему в тренировке другому лицу (лицам) теоретические и практические рекомендации. К таким рекомендациям, в частности, могут относиться:

- подбор упражнений;
- контроль и корректировка техники выполнения упражнений;
- демонстрация правильного выполнения упражнений;
- определение последовательности выполнений упражнений;
- совместное выполнение упражнений;
- определение числа «подходов» и «повторений»;
- рекомендации по использованию во время упражнения спортивного инвентаря.

Данный пункт не распространяется на VIP-Членов Клуба во время VIP-тренировок.

4.21. Запрещено выносить имущество Клуба за его пределы.

4.22. Запрещается приводить с собой животных, млекопитающих, птиц.

4.23. Запрещается использовать помещения Клуба и прилегающие территории в политических и/или религиозных целях, в том числе, но, не ограничиваясь, для проведения собраний, митингов, пикетов, отправления обрядов.

4.33. Членам Клуба запрещается вести на территории Клуба любую коммерческую деятельность, в том числе продажу любых товаров и оказание услуг.

5. Правила пользования Дополнительными услугами

5.1. Дополнительные услуги оказываются по предварительной записи после подписания соответствующего договора и предварительной оплаты.

5.2. Для оплаты отдельных Дополнительных услуг Клуб вправе устанавливать специальные цены и ограничивать период пользования такими услугами (далее по тексту – «Блоки услуг»). При использовании Заморозки срок действия Блока услуг автоматически переносится на срок соответствующей Заморозки.

5.3. Член Клуба вправе отказаться от оказания услуги, предупредив об этом Клуб не позднее, чем за 24 часа. Сообщить об отказе необходимо инструктору либо Администрации клуба. Если Член Клуба сообщит об отмене менее чем за 24 часа, то Клуб вправе взыскать с Члена Клуба неустойку в размере стоимости услуги. В этом случае взыскание неустойки производится за счет полученной от Члена Клуба оплаты за оказание услуг.

5.4. Сроки действия услуг по посещению студий и секций:

- «1 посещение» – 30 дней;

- блок «8 посещений» – 45 дней;
- блок «12 посещений» – 60 дней.

5.5. По окончании срока действия блока оплаченные услуги считаются оказанными.

6. Правила посещения тренажерного зала

6.1. С целью обеспечения безопасности Члена Клуба, для профилактики травм при занятиях в тренажерном зале, настоятельно рекомендуем воспользоваться вводной тренировкой. Также следует неукоснительно соблюдать правила техники безопасности и правила эксплуатации тренажеров.

6.2. После выполнения упражнения необходимо убрать за собой оборудование, привести его в исходное состояние, забрать предметы личного пользования.

6.3. Запрещается оставлять грифы, гантели и другие свободные веса с упором на стены, зеркала, и прочие конструкции. Необходимо возвращать их в специально отведенные для этого места.

6.4. Запрещается передвигать тренажеры и бросать инвентарь на пол.

6.5. В случае поломки спортивного инвентаря Члены Клуба обязаны сообщить об этом дежурному инструктору Клуба. Самостоятельное устранение поломок запрещено.

6.6. Использование магнезии запрещено (за исключением некоторых Зон Клуба и с предварительного разрешения инструктора Клуба или Администрации).

7. Правила посещения залов групповых занятий, единоборств, функциональных тренировок

7.1. В случае опоздания Члена Клуба на групповое занятие более чем на 10 минут, инструктор имеет право не допустить его.

7.2. На групповых занятиях не разрешается использовать собственную хореографию и свободные веса без разрешения инструктора.

7.3. После выполнения упражнений необходимо убрать за собой оборудование, привести его в исходное состояние, забрать предметы личного пользования.

7.4. Использование мобильных телефонов во время групповых занятий запрещено.

7.5. В залах групповых занятий запрещено использование открытых емкостей для воды, в том числе пластиковых стаканчиков.

7.6. Использование некоторых зон/студий/залов Клуба возможно только в рамках проведения групповых занятий, указанных в расписании, и/или персонального тренинга с инструктором Клуба. Самостоятельные занятия в этих зонах/студиях/залах запрещены.

7.7. Во время проведения клубных мероприятий, физкультурных, физкультурно-оздоровительных занятий в формате групповых или персональных тренировок зоны, предназначенные для использования во время физкультурных, физкультурно-оздоровительных и спортивных занятий, могут быть ограничены Клубом для использования Членами Клуба вне этих занятий. Членам Клуба, не участвующим в тренировочном процессе, запрещено самостоятельно тренироваться в зоне проведения занятий, брать инвентарь и любыми другими способами отвлекать тренера и участников занятий.

8. Правила посещения сауны

8.1. Перед посещением сауны следует обязательно принять душ.

8.2. Действия интимного характера в помещениях клуба запрещены.

8.3. Запрещается плескать в отсек для камней воду, масла и ароматизаторы.

8.4. Следует использовать полотенца и стелить их на скамью.

8.5. Следует избегать соприкосновения с поверхностью каменки – это может вызвать сильные ожоги.

8.6. Запрещается накрывать каменку посторонними предметами – это может привести к пожару.

8.7. Следует учитывать, что слишком долгое пребывание в горячей сауне вызывает повышение температуры тела, что может оказаться опасным для здоровья.

Ориентировочный перечень медицинских противопоказаний к занятиям в Клубе

В случае посещения Клуба и пользования его Услугами, Член Клуба заявляет и гарантирует, что не имеет никаких медицинских противопоказаний для этого, в том числе не имеет заболеваний, указанных ниже. Клуб не несет ответственности за вред, причиненный жизни и здоровью Члена Клуба в результате предоставления Членом Клуба недостоверных сведений о состоянии его здоровья. Член Клуба проинформирован о медицинских противопоказаниях для фитнес-услуг соответствующих видов и самостоятельно принимает решение о возможности получения фитнес-услуг или о необходимости дальнейшей консультации у лечащего его врача для определения соответствия состояния здоровья или текущего самочувствия по отношению к выбранному виду физической активности.

<ol style="list-style-type: none">1. Любые болезни в острой (активной) фазе.2. Любые хронические заболевания в период обострения (декомпенсации).3. Любые инфекционные заболевания, в том числе кожные и туберкулез.4. Инсульт, инфаркт миокарда, легкого, почки в острой фазе и в течение года после нее.5. Злокачественные новообразования. Доброкачественные новообразования – до полного излечения.6. Послеоперационный период менее года.7. Различные виды переломов, посттравматические состояния.8. Период беременности.9. Особенности физического развития, препятствующее выполнению упражнений и нормативов, предусмотренных учебными программами.10. Психические заболевания.11. Неврологические заболевания.<ol style="list-style-type: none">11.1. болезнь Альцгеймера, паркинсонизм;11.2. травмы центральной и периферической нервной системы в острой фазе и в течение года после нее;11.3. грыжа позвоночника более 2-х мм, любая протрузия, смещения и выпадения дисков, болезнь Бехтерева, отдельные формы сколиоза;11.4. артрозы, артриты, повреждения сухожилий, нестабильные суставы, остеомиелит;11.5. параличи любого генеза, парезы, ДЦП;11.6. эпилепсия, энцефалит, мигрень.12. Болезни органов дыхания:<ol style="list-style-type: none">12.1. болезни, протекающие с дыхательной или легочносердечной недостаточностью свыше I степени;12.2. бронхиальная астма;12.3. хронический бронхите склонностью к частым обострениям и наличие резко выраженного бронхоспастического компонента;12.4. бронхоэктатическая болезнь до полного клинического излечения;12.5. пневмония интерстициальная с рецидивирующим течением.13. Болезни сердечно-сосудистой системы:<ol style="list-style-type: none">13.1. аневризма аорты сердца;13.2. аритмии (сложные нарушения ритма и проводимости, монотонная экстрасистолия, мерцательная аритмия, пароксизмальная тахикардия);13.3. блокада левой ножки пучка Гиса или ее разветвлений; полная атриовентрикулярная блокада; заболевания, протекающие с недостаточностью кровообращения выше I степени (по Василенко-Стражеско); стенокардия напряжения с частыми приступами;13.4. постинфарктный кардиосклероз; наличие на ЭКГ рубцовых изменений миокарда (при отсутствии в анамнезе инфаркта миокарда и жалоб на момент обследования) с отчетливыми ЭКГ-признаками выраженной недостаточности кровообращения сердечной мышцы;13.5. гипертоническая болезнь с частыми кризами, а также при цифрах систолического артериального давления выше 150 мм рт. ст. или диастолического выше 100 мм рт. ст.;13.6. гипотоническая болезнь при цифрах систолического артериального давления ниже 95 мм рт. ст.;	<ol style="list-style-type: none">13.7. операции по поводу врожденных, приобретенных пороков сердца, коронарной недостаточности;13.8. тромбозы;13.9. наличие имплантированного водителя ритма сердца;13.10. синдром Морганьи-Адамса-Стокса.14. Болезни органов пищеварения:<ol style="list-style-type: none">14.1. желудок, оперированный при декомпенсации функции органов пищеварения;14.2. хронический панкреатит с рецидивирующим течением при наличии ферментативной недостаточности;14.3. язвенная болезнь желудка или двенадцатиперстной кишки с склонностью к частым рецидивам или при значительном нарушении функции органов пищеварения или выраженном болевом синдроме.14.4. цирроз печени (любой этиологии), рецидивирующий с прогрессирующим течением или признаками печеночной недостаточности;14.5. хронический гепатит, рецидивирующий с выраженными функциональными расстройствами;14.6. хронические холециститы калькулезной этиологии, сопровождающиеся приступами печеночной колики или рецидивирующей желтухой;14.7. хронический антихолит с приступами печеночной колики и нарушением желчевыделения;14.8. вторичный хронический панкреатит, обусловленный нарушением внешне секреторной функции поджелудочной железы.15. Заболевания почек и мочевыводящих путей:<ol style="list-style-type: none">15.1. хронический диффузный гломерулонефрит рецидивирующего течения или при наличии признаков почечной недостаточности;15.2. хронический интерстициальный нефрит различного генеза при наличии признаков почечной недостаточности;15.3. хронический пиелонефрит с рецидивирующим течением, наличие выраженных функциональных нарушений или осложнений (гидропиелонефрит, гипертоническая перебопатия);15.4. липидно-амилоидный нефроз.16. Эндокринологические заболевания.<ol style="list-style-type: none">16.1. гипогликемическая болезнь;16.2. диабет сахарный (I или II типа) среднего и тяжелого течения или при наличии осложнений;16.3. гипотиреоз, микседема тяжелого течения;16.4. зоб диффузный токсический (тиреотоксикоз, базедова болезнь);16.5. эндемический зоб с выраженной гипер- или гипопункцией железы;16.6. хронический тиреоидит.17. Другие заболевания:<ol style="list-style-type: none">17.1. ожирение вторичного генеза (диэнцефальное, гипотиреоидальное, гипогенитальное, при синдроме Иценко-Кушинга);17.2. тяжелая анемия;17.3. подагра.18. Патологический климакс.19. Травмы ЛОР-органов и их заболевания в острой фазе.20. Травмы глаз и их инфекционные заболевания, глаукома.
---	---

Данный перечень имеет ориентировочный характер и не может заменить консультацию врача. Данный перечень является открытым, в случае, если Члену Клуба известно об иных заболеваниях, препятствующих получению Услуг Клуба, либо о неточностях в данном перечне, Член Клуба должен проинформировать об этом Администрацию клуба.

