

## Правила посещения фитнес-клуба E-motion

### 1. Порядок оказания услуг

1.1. Часы работы Клуба: с понедельника по пятницу с 07-00 до 23-00, в субботу и воскресенье с 09-00 до 21-00.

1.2. В праздничные дни Клуб работает по измененному расписанию, заблаговременно размещенному в публичном доступе на рецепции, информационных стендах в местах оказания услуг Клуба и на публичной странице социальной сети.

1.3. Первое января каждого года Клуб не работает.

1.4. Член Клуба обязан приходить/покидать Клуб не ранее часов начала работы Клуба и не позднее часов окончания работы Клуба соответственно, обозначенных пунктом 1.1. настоящих Правил. Член Клуба обязан покинуть фитнес зоны не позднее чем за 10 минут до закрытия Клуба. Клуб оставляет за собой право ограничить допуск Члена Клуба в Клуб за 30 минут до его официального закрытия.

1.5. Член Клуба, посещающий Клуб по Клубной карте, предусматривающей период посещения Клуба, отличный от часов работы Клуба, обязан приходить в Клуб не ранее времени, обозначенного в Спецификации как начальное, и покидать Клуб не позднее времени, обозначенного в Спецификации как конечное для посещения в соответствующий день недели. Клуб оставляет за собой право ограничить допуск Члена Клуба в Клуб за 30 минут до наступления конечного времени по соответствующей Клубной карте Члена Клуба.

### 2. Доступ в Клуб

2.1. Вход в Клуб и пользование услугами Клуба осуществляется строго при наличии Клубной карты, предусмотренной Договором.

2.2. Клубная карта закрепляется за Членом Клуба, является индивидуальным пропуском в Клуб и не может передаваться третьим лицам. В случае выявления Клубом факта использования Клубной карты Члена Клуба третьим лицом, Клуб оставляет за собой право отказать данному лицу в посещении Клуба, изъять у него Клубную карту и в одностороннем порядке расторгнуть Договор с Членом Клуба-владельцем данной Клубной карты, возместив последнему стоимость не оказанных услуг в порядке, предусмотренном п. 8.7. Договора, а также аннулировать все накопленные Членом Клуба бонусы и скидки.

2.3. При отсутствии Клубной карты у посетителя, находящегося на территории Клуба, сотрудник Клуба имеет право обратиться к данному посетителю и уточнить его ФИО. В случае получения отказа посетителя назвать свои ФИО сотрудник Клуба ввиду отсутствия возможности идентифицировать его в клубной базе, оставляет за собой право прекратить занятия посетителя на территории клуба в текущий день.

### 3. Нахождение в Клубе

3.1. Проносить на территорию Клуба любые виды оружия и взрывчатых средств не разрешается.

3.2. Приносить продукты питания и принимать пищу на территории фитнес-зон и раздевалок Клуба не разрешается.

3.3. Входить на территорию Клуба с домашними животными не разрешается.

3.4. Перемещаться по территории фитнес-зон в уличной обуви запрещено.

3.5. Посещать тренажерный зал необходимо только в сменной спортивной закрытой обуви и спортивной одежде.

3.6. Тренироваться и находиться в Клубе (кроме раздевалок) с голым торсом запрещено.

3.7. Необходимо соблюдать правила личной гигиены, избегать использования аэрозолей и сильного парфюма.

3.8. Все помещения Клуба являются зонами, свободными от курения. Находиться в Клубе в состоянии любого опьянения (алкогольного, наркотического и т.д.) запрещено.

3.9. В период нахождения в Клубе необходимо соблюдать правила общественного порядка, не использовать в своей речи нецензурную лексику, уважительно относиться к посетителям, членам Клуба и персоналу Клуба.

### 4. Хранение вещей

4.1. При посещении Клуба не оставляйте личные вещи, одежду и обувь без присмотра.

4.2. Для хранения личных вещей необходимо использовать шкафчики в раздевалках, а для хранения ценностей – сейфовые ячейки.

4.3. Перед началом занятий Член Клуба сдает на рецепции Клубную карту и получает ключ от шкафчика. Покидая Клуб, Член Клуба обязан вернуть ключ от шкафчика и получить свою Клубную карту.

4.4. Ключи от сейфовых ячеек выдаются за дополнительную плату в соответствии с действующим прайс-листом Клуба.

4.5. Использование сейфовой ячейки возможно только в течение 1 дня. В противном случае Клуб оставляет за собой право передать содержимое сейфовой ячейки в правоохранительные органы, предварительно уведомив Члена Клуба по телефону и/или электронной почте, указанной в Спецификации.

### 5. Использование услуг

5.1. Предоставляемый Клубом спортивный инвентарь необходимо применять строго по назначению.

5.2. Самостоятельное регулирование музыкальной аппаратуры и инженерных систем Клуба запрещено.

5.3. На территории Клуба Член Клуба по своему желанию может воспользоваться фитнес-услугами персонального тренера, имеющего действующий договор с Клубом.

Персональный тренер действует от своего имени и в своих интересах. Оказание персональным тренером фитнес-услуг Члену Клуба осуществляется на основании отдельного договора между ними. Клуб за деятельность персонального тренера ответственности не несет. Оказание фитнес-услуг Членом Клуба запрещено.

5.4. Член Клуба вправе воспользоваться дополнительными услугами Клуба и приобрести товары Клуба за дополнительную плату согласно действующего прайс-листа Клуба.

5.5. Видео- и фотосъемка в Клубе разрешается при условии отсутствия в кадре посетителей, других Членов Клуба и сотрудников Клуба с целью защиты частной жизни.

Профессиональная постановочная видео- и фотосъемка

допускается только по предварительному согласованию с администрацией Клуба.

5.6. Размещать объявления, рекламные материалы, проводить опросы и распространять товары на территории Клуба без письменного разрешения администрации Клуба запрещено.

## **6. Правила посещения групповых занятий**

6.1. Во избежание травм настоятельно рекомендуется посещать занятия, соответствующие Вашему возрасту, уровню подготовленности и состоянию Вашего здоровья.

6.2. Пользоваться мобильными телефонами во время проведения групповых занятий не разрешается.

6.3. Групповые программы разрешены для посещения Членам Клуба старше 16 лет.

6.4. Не разрешается использовать собственную хореографию и свободные веса без соответствующей команды инструктора.

6.5. Опоздание на занятия более чем на 10 минут опасно для Вашего здоровья. Инструктор имеет право не допустить Члена Клуба до занятия в случае его опоздания более чем на 10 минут.

6.6. Во время занятия запрещается разговаривать с другими Членами Клуба. Это отвлекает занимающихся от качественного выполнения упражнений, а инструктора от ведения урока и снижает контроль безопасности выполнения упражнений участниками занятия.

6.7. Возникшие вопросы необходимо задавать после занятия.

6.8. При ухудшении самочувствия во время занятия необходимо незамедлительно сообщить об этом инструктору.

6.9. После занятия все специальное оборудование, используемое на уроке, должно быть убрано Вами в отведенные для этого места. Вынос оборудования из зала групповых программ и самостоятельное перемещение этого оборудования между залами запрещены.

6.10. Некоторые групповые программы с ограничением по количеству участников, определенные Клубом, проводятся исключительно по предварительной записи.

6.11. Посещение залов групповых программ для самостоятельных тренировок в свободные часы сетки расписания групповых программ и персональных тренировок запрещено.

## **7. Правила посещения тренажерного зала**

7.1. Во избежание травм посещение тренажерного зала допускается только в закрытой спортивной обуви, предназначенной для занятий в спортивных залах. Посещение кардиотренажеров – в кроссовках с амортизацией, плотно фиксирующих голеностоп.

7.2. Перед каждой тренировкой в тренажерном зале обязательно проводите тщательную общую разминку, которая включает в себя использование кардиотренажеров, растягивающие упражнения. Кроме этого, перед каждым упражнением должна проводиться специальная разминка, включающая 1-2 подхода с весом, составляющим около 50%-70% от Вашего рабочего веса в данном упражнении.

7.3. При посещении тренажерного зала Член Клуба должен быть внимателен, соблюдать технику безопасности и правила

эксплуатации тренажеров, не бегать, не проходить и не находиться в непосредственной близости от других Членов Клуба во время использования ими тренажеров и спортивного оборудования.

7.4. Перед началом выполнения упражнений на тренажере необходимо ознакомиться с имеющейся на нем инструкцией (при наличии), убедиться в его исправности, а также убедиться, что все регулирующие устройства (стопоры, фиксаторы и т.п.) исправны, установлены в надлежащее положение и надежно зафиксированы.

7.5. При занятиях на тренажерах недопустимо употребление жевательной резинки.

7.6. При выполнении упражнений со штангой необходимо использовать замки безопасности.

7.7. Использование магнезии запрещено.

7.8. Не поднимайте максимальные веса без контроля инструктора или другого Члена Клуба.

7.9. Использованное оборудование необходимо самостоятельно возвращать в специально отведенные для этого места.

7.10. Разбирая стоящую на стойках штангу, снимайте диски попеременно (один диск с одной стороны, затем - один с другой). В противном случае диски, оставшиеся на одном конце штанги, перевесят гриф и приведут к переворачиванию и падению штанги, что может быть травмоопасным для окружающих и Вас лично.

7.11. Запрещено оставлять грифы, гантели и другие свободные веса с упором на стены, зеркала, и прочие конструкции.

7.12. Запрещается вставать ногами и / или класть гантели на мягкое покрытие скамеек.

7.13. Во избежание получения травм соблюдайте основные принципы построения тренировки. При возникновении вопросов о правильной эксплуатации оборудования, находящегося в тренажерном зале, обращайтесь за помощью к инструкторам Клуба.

7.14. Запрещено отвлекать других Членов Клуба во время тренировки разговорами и вторжением в личное пространство.

7.15. Члены Клуба несут материальную ответственность за порчу и утрату спортивного инвентаря. В случае поломки спортивного инвентаря Члены Клуба обязаны сообщить об этом персоналу Клуба.

## **8. Правила посещения раздевалок и душевых.**

8.1. Посещение раздевалки родителем с ребенком противоположного пола старше 3-х лет запрещено.

8.2. С целью соблюдения правил общей гигиены в раздевалках и душевых запрещено использовать бритвы, пемзы, кремы для депиляции, эпиляторы.

8.3. Запрещено вставать на скамьи в раздевалках или ставить на них детей.

8.4. Перемещаться по душевой и раздевалке необходимо без резких движений, с осторожностью ввиду опасности поскользнуться на мокром полу.

8.5. Во избежание формирования стойкого неприятного запаха справлять нужду в душевой запрещено.

*С Правилами посещения Клуба ознакомлен(а), обязуюсь выполнять:*

\_\_\_\_\_  
подпись

\_\_\_\_\_  
расшифровка

\_\_\_\_\_  
дата