**Правила Клуба**

**Уважаемые Члены клуба и Гости клуба!**

**Настоящие правила разработаны и утверждены для Вашей безопасности и Вашего комфорта и являются обязательными.**

Клуб открыт ежедневно (кроме праздничных дней) в соответствии с установленными часами работы:

будние дни – с 07 ч.00 м. до 23 ч. 00 мин.;

выходные и праздничные дни –09 ч.00 м.- 22 ч.00 мин.

Клуб вправе самостоятельно определять в какие нерабочие праздничные дни из перечня установленных законодательством нерабочих праздничных дней Клуб не осуществляет работу.

Клуб может изменять часы работы и в случаях технической или иной необходимости, временно закрывать помещения Клуба, а также весь Клуб целиком без выплат любого рода компенсаций. При закрытии Клуба целиком на срок свыше трех рабочих дней срок действия клубных карт продлевается на период закрытия. При закрытии отдельных помещений Клуба, при котором возможно продолжать посещение Клуба в остальной его части, Клуб считается работающим в обычном режиме.

1. **Клубная карта (членство в клубе).**
   1. *Членство*

Членом Клуба может быть физическое лицо старше 16 лет.

Подписывая членский контракт, Член Клуба подтверждает, что не имеет медицинских противопоказаний к посещению любых занятий и получению любых услуг клуба, в том числе, но не ограничиваясь- посещению SPA-комплекса с высокой температурой и высокой влажностью воздуха.

Член клуба несет персональную ответственность за свое здоровье, по требованию готов предоставить соответствующие медицинские справки о допуске к занятиям и услугам клуба. Член Клуба обязуется незамедлительно уведомить персонал путем предоставления соответствующего заявления и справки из ЛПУ в случае вновь выявленных медицинских противопоказаний.

Членство в Клубе - это право пользоваться услугами, предоставляе­мыми Клубом, в соответствии с видом приобретенной Клубной карты.

Клубная карта является именной, т.е. не может быть передана для использования другому лицу.

С целью регулирования количества Членов Клуба, обеспечивающего максимальную безопасность и комфорт, Клуб оставляет за собой право в любое время приостановить продажу любой из категорий клубных карт, а также отказать в оформлении Членства без объяснения причин.

В соответствии с видом приобретенной клубной карты Член Клуба имеет право на получение следующих услуг:

1. Фитнес+ SPA:

Занятия в:

* Тренажерном зале;
* Залах групповых программ (большой и малый зал) (согласно расписания);
* Посещение SPA-комплекса.

1. Фитнес+ SPA+аква

Занятия в:

* Тренажерном зале;
* Залах групповых программ (большой и малый зал) (согласно расписания);
* Посещение SPA-комплекса;
* Аквааэробика (требуется предварительная запись, количество мест ограничено).

1. Фитнес+ SPA+коммерческий зал

Занятия в:

* Тренажерном зале;
* Залах групповых программ (большой и малый зал) (согласно расписания);
* Коммерческом зале групповых программ (требуется предварительная запись, количество мест ограничено);
* Посещение SPA-комплекса.

Посещение Членом Клуба занятий или пользование услугами, не предусмотренными его видом клубной карты, оплачивается в соответствии с действующим Прейскурантом Клуба. При приобретении Членом клуба двух карт, вторая из которых является бесплатной (подарочной), при досрочном расторжении (прекращении действия любой из клубных карт) услуги по подарочной карте считаются оказанными на сумму, равную стоимости приобретения основной (оплаченной) карты в соответствии с Прейскурантом клуба.

* 1. *Переоформление (переуступка) Членства.*

Член Клуба имеет право переоформить свое Членство на другое лицо. Кандидат на переоформление должен быть предоставлен самим членом клуба. Переоформление членства оплачивается отдельно по действующему прейскуранту Клуба. Переоформленное Членство в последующем не может быть переоформлено на другое лицо.

Членство, приобретенное по индивидуальным, корпоративным предложениям не подлежит возврату и обмену на другие услуги центра.

*1.3.Приостановление срока оказания услуг (заморозка).*

В случае, если заморозка предусмотрена Договором (видом клубной карты), Член Клуба вправе по письменному заявлению временно приостановить срок оказания Услуг.

Минимальный период приостановки срока оказания услуг - 10 дней. Максимальный – предусмотренный Договором.

В случае досрочного прекращения Членства Клуб возвращает Члену Клуба разницу между суммой денежных средств оплаченных Членом Клуба и стоимостью Услуг за используемый период без учета периодов заморозки. Заморозка договора в случае досрочного прекращения договора не учитывается.

Дополнительная заморозка предоставляется при наступлении беременности, сроком не более чем на 120 дней, в случае соблюдения Членом Клуба следующих условий:

При наступлении беременности Член Клуба обязан поставить в известность Клуб. При наличии возможности в Клубе и желания Члена Клуба возможно продолжить посещение. В этом случае Член Клуба обязан предоставить Клубу Справку из женской консультации о сроке, течении беременности и об отсутствии противопоказаний к занятиям с формулировкой: «Спортивные занятия посещать может без ограничений, не имеет противопоказаний к посещению SPA-комплекса (бассейна) и помещений с высокой температурой и высокой влажностью воздуха (парных)».

Клуб не несёт ответственность за состояние здоровья Члена Клуба. Продолжая посещать стандартные занятия в Клубе, а также продолжая посещать SPA-комплекс, Член Клуба снимает тем самым ответственность с Клуба и его сотрудников за тренировочный процесс, а также за последствия посещения занятий и SPA-комплекса.

1. **Правила пребывания в Клубе**

*2.1.Безопасность*

Член Клуба обязан соблюдать правила посещения всех зон Клуба, рекомендации сотрудников Клуба, самостоятельно изучить правила техники безопасности Клуба (Приложение к настоящим Правилам), пройти вводный инструктаж (вводная тренировка). Необходимо уведомлять персонал Клуба о любых ограничениях к посещению занятий в Клубе и получению любых услуг Клуба, а также незамедлительно прекратить занятия и посещение SPA-комплекса в случае плохого самочувствия.

* 1. *Нахождение на территории Клуба*
     1. Допуск в Клуб осуществляется с использованием Клубной Карты.

На территории Клуба запрещается:

* курить;
* находиться в нетрезвом состоянии;
* самостоятельно изменять настройки пультов управления техникой, в том числе музыкальной и другой аппаратурой Клуба;
* входить в служебные помещения.
  + 1. Форма одежды

Для тренировок в Клубе необходимо иметь предназначенную для этого сменную чистую обувь (кроссовки) и одежду. Запрещается тренироваться босиком, в пляжных или домашних тапочках и т. п., исключения составляют классы body&mind.

В связи с тем, что SPA-Комплекс предназначен для посещения лицами обоих полов, а также с целью обеспечения безопасности, разрешается посещение исключительно в халате установленного образца (плотная однотонная ткань, длина ниже колена, длина рукава ниже локтя), купальном костюме, исключающей скольжение резиновой обуви. Плавать необходимо в плавательной шапочке.

* + 1. Личная гигиена

Соблюдение норм гигиены, принятие душа до входа в воду, наличие плавательной шапочки во время занятий в воде являются обязательными условиями для посещения SPA-комплекса. Перед занятиями не рекомендуется исполь­зовать парфюмерию.

* + 1. Музыка в Клубе

Выбор произведений для музыкального сопровождения ирегулирование громкости воспроизведения осуществляется сотрудниками Клуба.

* + 1. Вводный инструктаж (тренировка)

Член клуба имеет право воспользоваться одной бесплатной персональной тренировкой (вводная тренировка). Замена вводной тренировки на денежный эквивалент невозможна. При проведении такой тренировки персональный тренер Клуба доводит до сведения Члена Клуба общую информацию о правилах нахождения в тренажерном зале, эксплуатации тренажеров и иного оборудования, а также проводит инструктаж по технике безопасности.

При отказе Члена Клуба от предоставленной бесплатной персональной тренировки, Клуб не несет ответственности за любые негативные последствия, вызванные неисполнением Членом Клуба техники безопасности или нарушением правил пользования оборудованием.

* + 1. Обеспечение питьевой водой.

На третьем этаже Клуба перед входом в тренажерный зал установлен кулер. Пластиковые стаканы не предоставляются. При желании воспользоваться питьевой водой члены клуба используют собственные емкости.

* + 1. Вход посетителей не позднее 22:15 (выходные не позднее 21:15), выход не позднее 22:55 (выходные не позднее 21:55). Выход клиентов после 23:00 (в выходные после 22:00) производится с дополнительной оплатой 500 рублей в час за каждого гостя.
  1. *Групповые занятия*
     1. Групповые занятия проводятся в соответствии с расписанием.
     2. Во избежание травм рекомендуется посещение занятий, соответствующих Вашему уровню подготовленности.
     3. Запрещается резервировать места в зале до начала занятия.
     4. При опоздании на занятие более чем на 10 минут тренер имеет право не допустить Вас на данное занятие.
     5. В течение занятия рекомендуется самостоятельно следить за своим самочувствием.
     6. На занятия допускаются только Члены Клуба в одежде и обуви специально предназначенной для спорта и фитнеса.
     7. С целью безопасности запрещается игнорировать указания тренера.
     8. Во время занятия запрещается использование мобильных телефонов и ведение активных переговоров.
     9. После занятия инвентарь, используемый Членом клуба, должен быть убран им на специально отведенное место.
     10. Групповые занятия, на которых количество занимающихся ограничено (в том числе, но не ограничиваясь - занятия в коммерческом зале), могут проводиться по предварительной записи (на рецепции Клуба).
     11. Администрация оставляет за собой право замены заявленного в расписании тренера и внесения изменений в расписание групповых занятий, а также перевода занятия на коммерческую основу с заполнением сетки расписания иными занятиями.

2.3.13. Пребывание на территории SPA-комплекса на период проведения групповых занятий предусмотрено в интервале до/после 15 минут.

2.3.14. На период проведения групповых тренировок в бассейне, пользование инфракрасной сауной, русской и турецкой парными не предусмотрено.

* 1. *Тренажерный зал*
     1. Перед началом занятий в тренажерном зале необходимо пройти вводный инструктаж (тренировку) (см. п.2.2.5. Правил), самостоятельно изучить правила техники безопасности Клуба (приложение к Правилам).
     2. Перед началом занятий на тренажерах просим Вас ознакомиться с инструкцией по эксплуатации данного тренажера и следовать инструкции по технике безопасности.
     3. Просьба посещать тренажерный зал в специальной спортивной одежде и сменной спортивной обуви.
     4. Члены Клуба могут заниматься самостоятельно или пользоваться услугами персональных тренеров Клуба.
     5. После работы необходимо убирать за собой инвентарь на место его хранения.
     6. Любой из тренажеров может быть ограничен для пользования по техническим причинам.

1. **Дополнительные услуги, не входящие в предмет Договора.**

Перечень и стоимость дополнительных услуг не являются закрытым и могут быть изменены по усмотрению Администрации Клуба. При приобретении дополнительных услуг необходимо ознакомиться с правилами пользования ими и выполнять данные правила. В Клубе предоставляются следующие дополнительные услуги:

* 1. *Услуги Фитнес-кафе и спорт-бара.*

Зона Фитнес-кафе и спорт-бара не является зоной отдыха для всех Членов клуба, предназначена исключительно для посетителей, имеющих намерение приобрести товары (услуги) кафе (бара).

* 1. *Персональные тренировки (далее - ПТ).*

- Персональная тренировка (Далее также - ПТ) -платная индивидуальная тренировка с персональным тренером. В персональную тренировку (в зависимости от требований) входят: составление индивидуальной тренировочной программы, помощь и контроль со стороны тренера на всем протяжении тренировочного процесса. Допускается тренировка для двух или трех Членов Клуба (сплит) одновременно с одним персональным тренером.

* Стоимость услуг по ПТ определяется в соответствии с действующим в Клубе на момент приобретения Прайс-листом (Прейскурантом), исходя из категории тренера, который будет проводить ПТ.
* Продолжительность одной персональной тренировки составляет 60 (Шестьдесят) минут.
* Запись на ПТ производится заранее, в сроки, согласованные с выбранным с персональным тренером.
* В случае опоздания Члена Клуба на персональную тренировку, время проведения персональной тренировки уменьшается на время опоздания.
* Отмена персональной тренировки или ее перенесение на другое время (с сохранением оплаты) может быть произведена не менее чем за 12 часов до ее начала. Сокращение данного временного интервала возможно исключительно по согласованию с персональным тренером. В противном случае услуга является оказанной и количество персональных тренировок для Члена Клуба уменьшается на одну ПТ.
* В случае приобретения клип-карты на несколько ПТ период оказания услуг по ПТ начинается со дня приобретения клип-карты.
* Период оказания услуг по базовым клип-картам ПТ составляет:

10 ПТ-2 месяца

20 ПТ- 4 месяца

Сроки по акционным и индивидуальным клип-картам ПТ определяются условиями акций и соглашений с Членами клуба.

Продление указанных сроков возможно исключительно в случаях:

- отмены тренировок по инициативе (вине) клуба (персонального тренера);

-болезни клиента в период действия клип-карты (подтвержденной справкой ЛПУ);

-заморозки клип-карты (стоимость составляет 700 рублей за 2 недели, не более 1 раза за период действия клип-карты).

Клуб обязуется оказывать Клиенту услуги по ПТ в течение Периода оказания услуг по ПТ. По истечении Периода оказания услуг по ПТ неиспользованные персональные тренировки на следующий срок не переносятся и оплаченные за них денежные средства не возвращаются.

* При невозможности дальнейшего предоставления услуг ПТ Клуб возвращает Члену Клуба соответствующую сумму денежных средств, составляющую стоимость услуг, которые не будут оказаны Члену Клуба. При этом при расчете используется следующая формула:

(стоимость клип-карты) – (стоимость одной ПТ без скидки\*количество использованных ПТ)= сумма возврата.

* Невозможность продолжения ПТ с ранее выбранным тренером не является невозможностью дальнейшего предоставления услуг ПТ Клубом. В указанной случае Клуб производит замену персонального тренера на другого аналогичной квалификации.
  1. *Коммерческий зал.*

В Клубе оборудован зал дополнительных программ («коммерческий зал»). Посещение программ коммерческого зала возможно в случае приобретения соответствующего вида клубной карты или за отдельную плату (разовые визиты или клип-карты в соответствии с действующим прейскурантом). В связи с ограниченным количеством мест в зале занятия производятся по записи.

В случае приобретения клип-карты на несколько тренировок в коммерческом зале период оказания услуг начинается со дня получения услуги по первой тренировке по клип-карте.

* Период оказания услуг по клип-картам коммерческого зала составляет:
* 10 тренировок-2 месяца
* 20 тренировок- 4 месяца

По истечении Периода оказания услуг неиспользованные тренировки на следующий срок не переносятся и оплаченные за них денежные средства не возвращаются.

* 1. *SPA-комплекс.*
     1. В Клубе оборудован SPA-Комплекс, в котором, в том числе, проводятся занятия аквааэробикой. Посещение SPA-комплекса и аквааэробики возможно в случае приобретения соответствующего вида клубной карты или за отдельную плату (разовые визиты или клип-карты в соответствии с действующим прейскурантом). В связи с ограниченным количеством мест в бассейне занятия аквааэробикой производятся по записи.
     2. Посещение осуществляется в часы работы согласно расписанию. Запись на посещение SPA-комплексаи дополнительные процедуры обязательна.

Режим работы (SPA):

понедельник - ПРОФИЛАКТИКА

вторник - пятница 12:00 до 22:00

суббота 12:00 до 21:30

воскресение 10:00 до 21:30

* + 1. Вход посетителей не позднее 21:15 (выходные не позднее 20:45), выход не позднее 21:55 (выходные не позднее 21:25). Выход клиентов после 22:00 (в выходные после 21:30) производится с дополнительной оплатой 500 рублей в час за каждого гостя.
    2. Верхнюю одежду необходимо оставлять в гардеробе 1-го этажа.
    3. Посещение SPA-комплексавозможно исключительно в халатах установленного образца, резиновой обуви, исключающей скольжение, и купальных костюмах. Нахождение в нижнем белье категорически запрещено.
    4. Допускается иметь при себе только полотенце, плавательную шапочку, шапку для парения воду.
    5. Запрещается приносить с собой любые гигиенические или косметические принадлежности, веники для парения, а также ароматы для парных. Основной душ с косметическими принадлежностями принимается в душевых подразделения «Фитнес». Душевые кабины SPA-комплекса предусмотрены для промежуточного принятия душа (без косметических средств).
    6. Перед посещением бассейна обязательно принимать душ без купальных костюмов, в том числе после посещения парных, а также каждый раз после использования кремов, масок и различных процедур.
    7. Запрещается приносить с собой любые сумки или пакеты. Допускается наличие небольшой косметички.
    8. Запрещается оставлять любые вещи, в том числе полотенца вне раздевалок SPA-комплекса. Оставление личных вещей на шезлонгах категорически запрещено.
    9. Категорически запрещено прыгать, нырять в бассейн или джакузи.
    10. Категорически запрещено приносить с собой еду, напитки и веники для парения.
    11. Проход к бассейну и парным невозможен с едой, стеклянной посудой и другими легко бьющимися предметами.
    12. При спуске и подъеме в бассейн будьте аккуратнее и соблюдайте технику безопасности.
    13. «Русская Парная» является процедурным кабинетом. Процедуры в «Русской парной» возможны в течение всего рабочего дня SPA-комплекса без перерывов. Церемония парения в «Русской Парной» возможна исключительно с дополнительными услугами парильщиков SPA-комплекса за дополнительную плату. Нахождение в «Русской Парной» возможно исключительно с разрешения специалиста.
    14. Невозможно присутствие в SPA-комплексе животных.
    15. Категорически запрещено заходить в любые Служебные Помещения. Регулирование и изменение настроек пультов управления парными осуществляется только специалистами SPA-комплекса. Категорически запрещено выключать освещение в комплексе.
    16. При разовом посещении SPA-комплекса банный халат, полотенце, шлепанцы и плавательная шапочка входят в стоимость посещения; по картам «Фитнес и SPA» банный халат, простыни, шлепанцы и шапочки оплачиваются дополнительно.
    17. SPA-комплекс не несет ответственности за ценные вещи, оставленные в персональных шкафчиках и гардеробе, по вопросам сохранности личных вещей обращайтесь к персоналу.
    18. SPA-комплекс оставляет за собой право отказать в посещении:

- без объяснения причин;

- в случае большого количества гостей, находящихся в SPA-комплексе одновременно;

- при посещении без предварительной записи;

- при отсутствии халата установленного образца, исключающей скольжение резиновой обуви, купального костюма и плавательной шапочки;

- при несоблюдении правил SPA-комплекса.

3.4.21. За нарушение правил SPA-комплекса Член Клуба несет ответственность в виде возмещения причиненных убытков, а также дальнейшей невозможности посещения как SPA-комплекса в отдельности, так и Клуба (досрочное прекращение действия членского контракта).

1. **Разное.**

4.1. Гардероб, раздевалки, сейфы

4.1.1. Верхнюю одежду необходимо сдавать в гардероб 1-го этажа.

4.1.2. Для вещей мы предлагаем использовать шкафчик в раздевалке. Ключ от шкафчика выдается на рецепции центра. Не разрешается оставлять свои вещи в шкафчиках после окончания занятий. Перед уходом из центра ключ от шкафчика необходимо сдать на рецепцию.

4.1.3. Член Клуба обязан оставлять ценные вещи, деньги и иные ценности в индивидуальных сейфовых ячейках, находящихся рядом с зоной рецепции третьего этажа Клуба. Клуб не несет ответственности за ценные вещи, не сданные на хранение в сейфовые ячейки. При утрате Членом Клуба ключа от сейфовой ячейки, риск получения оставленных на хранение ценных вещей, денег и валютных ценностей другим лицом лежит на Члене Клуба.

4.1.4. Не оставляйте без присмотра Ваши вещи, а также выданные Вам номерок от гардероба, ключи от шкафчика и сейфа! За утерянные вещи фитнес-центр «SFitness» ответственности не несет. По вопросам о забытых вещах просьба обращаться на рецепцию. Срок хранения забытых вещей - 2 недели, забытых ценных вещей (часы, ювелирные изделия, документы и подобное) - 30 дней.

4.1.5. За утерю номерка от гардероба, ключа от шкафчика или ключа от сейфа взимается стоимость ключа в размере, установленном действующим на дату утраты прейскурантом Клуба.

4.1.6. В раздевалке не разрешается: оставлять свои вещи вне шкафчика, оставлять свои вещи в шкафчиках после окончания занятий в Клубе, использовать полотенца не по назначению (класть на пол под ноги); не рекомендуется использовать парфюмерные средства с сильным запахом.

4.1.7. При посещении туалетов раздевалок необходимо соблюдать общие санитарные и гигиенические требования.

4.1.8. В душевых и туалетах не разрешается: пользоваться бритвенными принадлежностями, проводить процедуры по уходу за кожей (скраб, масла, маски и пр.), мытье обуви и стирка вещей.

4.2. Запрет проведения занятий Членами Клуба

Члены Клуба не имеют право предоставлять услуги по проведению индивидуальных занятий, тренировок.

4.3. Фото- и видеосъемка на территории Клуба

На территории фитнес-центра «SFitness» запрещается проводить фото-и видеосъемку без предварительного согласования с руководством центра.

Член клуба дает согласие Клубу осуществить фотографирование с занесением фотоизображения в базу данных Клуба. Клуб вправе идентифицировать Члена Клуба по данному фотоизображению. При наличии сомнений в личности Члена Клуба сотрудник ресепшн вправе потребовать предъявить документ, удостоверяющий личность, для прохода в клуб.

Член Клуба разрешает использовать его изображение и/или видеоизображение путем использования на Сайте Клуба, в социальных сетях Интернет.

4.4. Гостевые визиты

Мы всегда рада своим гостям. В специально определенные дни Член Клуба в установленном порядке может пригласить гостя (друга, родственника или коллегу) для его ознакомления с Клубом (гостевой визит). На гостя распространяются Клубные правила, которым он обязан следовать. Оплата гостевого визита производится в соответствии с действующим Прейскурантом

4.5. Ответственность

4.5.1. Стороны несут ответственность за неисполнение или ненадлежащее исполнение своих обязательств в соответствии с действующим законодательством РФ. В случае причинения Членом Клуба ущерба имуществу Клуба Член Клуба несет ответственность в размере стоимости поврежденного имущества, в том числе - за утрату Клубной карты - в размере, установленном действующим на дату утраты прейскурантом Клуба.

4.5.2. Клуб не несет ответственности за вред, причиненный имуществу, не переданного Клубу на ответственное хранение.

4.5.3. Клуб не несет ответственности за вред причиненный жизни и здоровью Члену клуба в результате сокрытия от Клуба информации о состоянии здоровья, нарушении Правил клуба, техники безопасности, рекомендаций работников Клуба

4.5.4..Клуб не несет ответственности за любые технические неудобства, связанные с временным прекращением подачи коммунальных услуг городскими службами и проведением иных работ, ход которых не зависит от центра.

4.5.5. Член центра несет ответственность в случае нарушения Правил Клуба, а также условий Членства. В случае неоднократных нарушений, жалоб на Члена Клуба, Клуб оставляет за собой право на одностороннее досрочное расторжение договора (прекращение Членства).

5. **Заключительные положения**

* 1. *Порядок принятия изменений и дополнений к Правилам Клуба*

Изменения и дополнения к настоящим Правилам, действительны только в том случае, если они утверждены Администрацией Клуба. Изменения и дополнения к настоящим Правилам могут быть внесены по предложению Членов Клуба или по решению Администрации Клуба. Администрация Клуба в случае необходимости и для комфорта Членов Клуба вправе в одностороннем порядке изменять и допол­нять Правила Клуба. В случае внесения изменений и дополнений в настоящие Правила Клуб обязуется уведомлять об этом его Членов посредством размещения информации на рецепции Клуба, на информационных стендах или другим доступным способом через средства связи, указанные Членом Клуба.

* 1. *Принятие Правил.*

Правила Клуба, приложения к правилам, а также любые выписки из них, являются обязательными для исполнения всеми Членами Клуба, вступают в силу с датыутверждения Клубом, распространяются на всех Членов Клуба.  Подписывая членский контракт (договор) Член клуба заявляет, что ознакомлен и согласен с условиями договора, Правилами клуба, согласен их выполнять, не имеет медицинских противопоказаний, несет персональную ответственность за свое здоровье, по требованию готов предоставить соответствующие медицинские справки о допуске к занятиям.

Приложение:

Правила техники безопасности Клуба.

**Приложение**

**ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ КЛУБА**

**ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ В ТРЕНАЖЕРНОМ ЗАЛЕ**

1. Форма должна быть свежая, без посторонних неприятных запахов; Обувь должна быть сменной и чистой, с жесткой подошвой, с небольшим подъемом пятки и достаточно высокой чтобы стабилизировать лодыжку, хорошо зафиксированная на ноге шнурками или липучкой;
2. Не используйте парфюм с резким запахом перед тренировкой;
3. Относитесь к персоналу Фитнес-Клуба вежливо;
4. Относитесь с уважением, к другим тренирующимся;
5. Обязательно соблюдение техники безопасности при тренировке; в случае возникновения вопросов относительно правильной техники выполнения упражнений или работы на тренажере – обратитесь к дежурному тренеру;
6. При нарушении правил техники безопасности сотрудник Фитнес-Клуба имеет право обратить Ваше внимание на ошибку и объяснить правильную технику. В случае, если тренирующийся отказывается изменить технику в соответствии с требованиями, дежурный тренер может попросить Вас покинуть тренажерный зал;
7. Если Сотрудник Фитнес-Клуба попросил Вас покинуть тренажерный зал по причине нарушения правил нахождения в тренажерном зале, по причине нарушения техники безопасности или по причине некорректного поведения – Вы обязаны покинуть тренажерный зал;
8. Рекомендуется разогревать мышцы перед тренировкой;
9. Необходимо класть полотенце на используемый тренажер и вытирать его после использования в соответствии с санитарно-гигиеническими нормами;
10. Всегда спрашивайте разрешение на использование уже занятого оборудования;
11. Не просите о совместной работе с оборудованием человека, рабочие веса которого сильно отличаются от Ваших в ту или иную сторону, потому что для смены весов потребуется слишком много времени между сетами. Спросите, сколько у него осталось подходов, и подождите завершения сета, или выберите другой тренажер или упражнение;
12. Позволяйте другим присоединяться к Вам в момент перерыва между сетами;
13. Не стоит использовать целый ряд скамеек или тренажеров, если только зал не пуст;
14. Не ставьте свою скамейку слишком близко к скамьям других тренирующихся. Некоторые упражнения требуют большого рабочего пространства;
15. В случае совместной поочередной работы на одном тренажере, выполнив свой сет, верните стопор в то положение, в котором работал предыдущий человек;
16. При работе со штангой обязательно надевайте на гриф замки (зажимы, предотвращающие падение дисков). Падающие диски могут не только испортить Вашу тренировку, но также и травмировать Вас и соседнего тренирующегося, а также может испортить имущество Фитнес-Клуба;
17. Перед выполнением упражнения проверяйте надежность крепления подвижных деталей тренажеров и ограничителей;
18. Гантели, диски и грифы возвращайте на стойки, на которых они хранятся;
19. По окончании выполнения упражнения, разбирайте используемое оборудование со свободными весами;
20. Не оставляйте инвентарь в том месте, где Вы выполняли упражнение. Пожалуйста, возвращайте весь используемый инвентарь на место его хранения;
21. Не роняйте отягощения, бросая веса на пол. Вы можете нанести травму себе или окружающим, а также повредить оборудование;
22. Во время отдыха не занимайте скамьи тренажеров. Другие тренирующиеся могут подумать, что тренажер занят Вами;
23. При работе с весом, близким к максимальному, попросите тренера или товарищей по тренировке, чтобы они Вас подстраховали;
24. Не переступайте через гриф штанги;
25. Держите дистанцию, не ходите перед человеком, выполняющим упражнение;
26. Категорически запрещается принимать пищу в тренажерном зале;
27. Убедительно просим не посещать Фитнес-Клуб во время болезни. Тренируясь во время болезни, Вы не только наносите огромный вред своему организму, но и, возможно, являетесь распространителем инфекции.

**ОБЩИЕ ПРАВИЛА SPA-КОМПЛЕКСА**

**Уважаемые гости, данные правила разработаны исходя из соображений Вашей безопасности и наиболее комфортного отдыха**

1. Посещение осуществляется в часы работы согласно расписанию. Запись на посещение SPA-комплекса и дополнительные процедуры обязательна.
2. Вход посетителей не позднее 20:15, выход не позднее 20:55. Выход клиентов после 21:00 производится с дополнительной оплатой 500 рублей в час за каждого гостя.
3. Верхнюю одежду просьба оставлять в гардеробе 1-го этажа.
4. Посещение SPA-комплекса возможно исключительно в халатах установленного образца, тапочках для бассейна и купальных костюмах. Нахождение в нижнем белье или без купальных костюмов категорически запрещено.
5. Допускается иметь при себе только полотенце, плавательную шапочку и шапку для парения, а также воду.
6. Запрещается приносить с собой любые гигиенические или косметические принадлежности, веники для парения. Основной душ с косметическими принадлежностями принимается только в душевых подразделения «Фитнес». Душевые кабины Spa-комплекса предусмотрены для промежуточного принятия душа (без косметических средств).
7. Перед посещением бассейна обязательно принимать душ без купальных костюмов, в том числе после посещения парных, а также каждый раз после использования кремов, масок и различных процедур.
8. Запрещается приносить с собой любые сумки или пакеты. Допускается наличие небольшой косметички.
9. Запрещается оставлять любые вещи, в том числе полотенца вне раздевалок SPA-комплекса. Оставление личных вещей на шезлонгах категорически запрещено.
10. Категорически запрещено прыгать, нырять в бассейн или джакузи.
11. Категорически запрещено приносить с собой еду, напитки и веники для парения.
12. Проход к бассейну и парным невозможен с едой, стеклянной посудой и другими легко бьющимися предметами.
13. При спуске и подъеме в бассейн будьте аккуратнее и соблюдайте технику безопасности.
14. «Русская Парная» является процедурным кабинетом. Процедуры в «Русской парной» возможны в течение всего рабочего дня SPA-комплекса без перерывов. Церемония парения в «Русской Парной» возможна исключительно с дополнительными услугами парильщиков SPA-комплекса за дополнительную плату. Нахождение в «Русской Парной» возможно исключительно с разрешения специалиста.
15. Выдаваемые халаты используйте, пожалуйста, только по назначению. Они предназначены для нахождения в них в лаундж-баре. Нахождение в лаундж-баре разрешено только в халатах установленного образца. Нахождение в лаундж-баре разрешено только при заказе.
16. Обязательно соблюдение правил общественного порядка и тишины, недопустимы шумные беседы, крики, нецензурные выражения, громкий смех и т.д.
17. При разовом посещении SPA-комплекса банный халат, полотенце, шлепанцы и плавательная шапочка входят в стоимость посещения; по картам «Фитнес и SPA» банный халат, простыни, шлепанцы и шапочки оплачиваются дополнительно.
18. Категорически запрещено заходить в любые Служебные Помещения. Регулирование и изменение настроек пультов управления парными осуществляется только специалистами SPA-комплекса. Категорически запрещено изменять степень освещения в комплексе.
19. SPA-комплекс не несет ответственности за ценные вещи, оставленные в персональных шкафчиках и гардеробе, по вопросам сохранности личных вещей обращайтесь к персоналу.
20. Гости SPA-комплекса обязаны соблюдать данные правила и выполнять указания сотрудников. Категорически запрещено агрессивно или грубо разговаривать с сотрудниками SPA-комплекса. Гости обязаны сообщать сотрудникам номер своего шкафчика и фамилию в случае необходимости. В случае просьбы сотрудников покинуть SPA-комплекс - гости должны покинуть комплекс.
21. SPA-комплекс оставляет за собой право отказать в посещении:

- без объяснения причин;

- в случае большого количества гостей, находящихся в SPA-комплексе одновременно;

- при отсутствии халата установленного образца, сланцев, купального костюма и плавательной шапочки;

- при несоблюдении правил SPA-комплекса.

1. 18. SPA-комплекс оставляет за собой право вводить штрафные санкции за нарушение установленных правил вплоть до закрытия клубной карты и недопущения гостя в Клуб.
2. Запрещен вход в SPA-комплекс сотрудникам агентств «эскорт-услуг» и лицам легкого поведения.

**ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ В ВОДНОМ КОМПЛЕКСЕ**

**ПОСЕТИТЕЛИ ВОДНОГО КОМПЛЕКСА ОБЯЗАНЫ:**

1. Ознакомиться с Правилами внутреннего распорядка и проведения занятий в плавательном бассейне.
2. Иметь надлежаще оформленную медицинскую справку с допуском к занятиям в бассейне.
3. Иметь при себе мыло, мочалку, полотенце, шапочку, купальник или плавки (одевать после принятия душа, перед плаванием), шлепанцы.
4. Хранить при себе ремешок с номером ключа от индивидуального шкафчика для одежды.
5. Перед посещением бассейна тщательно вымыться под душем с мылом и мочалкой без купального костюма.
6. Любые передвижения в чаше бассейна и во всем водном комплексе производятся только медленным шагом.

**ПОСЕТИТЕЛЯМ SPA КАТЕГОРИЧЕСКИ ЗАПРЕЩАЕТСЯ:**

1. Входить без сменной обуви, в верхней одежде.
2. Плавать без шапочек.
3. Плавать в хлопчатобумажных плавках и трусах, не предназначенных для занятий в бассейне.
4. Пользоваться кремами и мазями перед плаванием.
5. Пользоваться моющими и другими средствами в стеклянной упаковке.
6. Прыгать в бассейн и нарушать технику безопасности.