

## **REGULAMIN FITNESS KLUBU MANIAC GYM MŁODZIEŻ 13-18 LAT**

1. Warunkiem otrzymania karty klubowej jest zapoznanie się z regulaminem klubu Maniac Gym osoby ćwiczącej i rodzica lub opiekuna, podpisanie umowy członkowskiej przez osobę ćwiczącą oraz rodzica lub opiekuna a także uiszczenie opłaty wpisowej.
2. Karnety nie podlegają przesunięciu na inny termin.
3. Przeniesienie karnetu na inną osobę wiąże się z utratą karnetu przez osobę przekazującą, ale nie z utratą członkostwa. Osoba przyjmująca karnet zobowiązana jest uiścić opłatę wpisową, jeśli nie była dotychczas członkiem klubu.
4. Każdy początkujący ma obowiązek zgłosić się do instruktora fitness klubu w celu wykonania badań, zapoznania się z zasadami bezpieczeństwa korzystania z urządzeń, doboru treningu i diety.
5. Podstawą do uczestnictwa w zajęciach jest posiadanie aktualnej karty klubowej wraz z opłatą lub uiszczenie jednorazowej opłaty za zajęcia.
6. Osoby od 13 do 16 roku życia mogą korzystać z sali Cardio, aerobiku oraz kompleksu basenowego pod opieką osoby pełnoletniej.
7. Osoby od 16 do 18 roku życia mogą korzystać ze wszystkich sal treningowych z zastrzeżeniem nakazu wykonywania ćwiczeń dobranych przez instruktora.
8. Osoby z problemami zdrowotnymi, przed przystąpieniem do ćwiczeń powinny skonsultować się z lekarzem sportowym i dostarczyć zaświadczenie lekarskie.
9. Za przedmioty wartościowe pozostawione w szatni lub na terenie klubu, klub nie ponosi odpowiedzialności.
10. Osoby naruszające porządek publiczny lub przepisy niniejszego regulaminu będą usuwane z terenu kompleksu klubu Maniac Gym.
11. W sytuacji zakazu korzystania i wykluczenia z klubu, nie zwracana jest równowartość nie wykorzystanego karnetu i opłata wpisowa.
12. Klienci klubu zobowiązani są do czytania bieżących informacji i ogłoszeń oraz dostosowania się do nich.
13. Fitness Club Maniac Gym może być zamknięty w niedziele i święta.
14. Osoby niszczące sprzęt i urządzenia, ponoszą odpowiedzialność materialną za wyrządzone szkody.
15. Skargi i wnioski należy zgłaszać właścicielowi kompleksu. Książka skarg i wniosków znajduje się w biurze właściciela.
16. Osoby korzystające z fitness klubu nie mogą być pod wpływem alkoholu, narkotyków lub innych środków odurzających.

17. Na teren siłowni zabrania się wnoszenia wszelkich produktów spożywczych nie nabytych w siłowni a także alkoholu, sterydów, narkotyków i innych środków odurzających.
18. Na terenie całego obiektu obowiązuje zakaz palenia papierosów.
19. Ćwiczący powinni mieć ze sobą ręcznik, ubranie i buty treningowe na zmianę.
20. Należy przestrzegać wszystkich zaleceń i uwag instruktorów oraz dostosować się do regulaminu klubu.
21. W przedszkolu klubu fitness, mogą bezpłatnie przebywać dzieci klientów ćwiczących w klubie. Rodzic lub opiekun zobowiązany jest poinstruować dziecko o konieczności przebywania w wyznaczonym miejscu dla dzieci.
22. W przypadku złamania kluczyka od szafki należy uiścić opłatę w wysokości 10zł.
23. Po przyjściu do klubu należy obowiązkowo przeciągnąć kartę wstępu przez czytnik a następnie zostawić ją w recepcji w celu otrzymania kluczyka do szafki.
24. Każdy z uczestników zajęć powinien na czas treningów zamykać swoje ubranie w szafce. Za rzeczy pozostawione na zewnątrz szafki w przypadku kradzieży, nie odpowiadamy.
25. Po zakończeniu ćwiczeń należy oddać kluczyk i odebrać kartę wstępu.
26. W sali treningowej nie można krzyczeć, rozrzucać sprzętu, zachowywać się nieprzystojnie, rzucać hantli na podłogę.
27. Podczas ćwiczeń w siłowni i grupowych zajęć aerobiku obowiązuje bezwzględny zakaz żucia gumy.
28. Zajęcia grupy aerobikowej odbywają się przy obecności minimum 6 osób.
29. Osoby zapisane na zajęcia aerobiku do nowo tworzącej się grupy, mogą po zgłoszeniu instruktorowi w recepcji odrobić zajęcia w innym terminie.
30. W razie nie skorzystania z zajęć aerobiku i aqua aerobiku nie ma możliwości odrobienia ich w innym terminie.
31. Po zakończeniu ćwiczenia, po zajęciach aerobiku i w kompleksie basenowym należy poskładać po sobie sprzęt z którego się korzystało.
32. W razie niejasności co do wykonywania ćwiczeń lub jakichkolwiek innych problemów ćwiczący musi zgłosić się do instruktora.
33. Ćwiczenia z wolnymi ciężarami (hantle, sztangi lub ćwiczenia z wykorzystaniem dużego obciążenia mogą być jedynie przy asekuracji minimum jednej osoby).
34. Przez cały okres korzystania z siłowni niezależnie od zaawansowania należy konsultować się odnośnie treningu z odpowiednim instruktorem.

35. Telewizory w sali aerobowej można używać wyłącznie z zastosowaniem słuchawek.
36. Zabrania się regulowania odbiorników telewizyjnych w celu innym niż przełączenie kanałów i ustawianie głośności.
37. Podczas treningu siłowego i cardio należy korzystać z ręcznika.
38. Jeśli podczas treningu cardio ubranie treningowe jest mokre, a kontynuowany jest trening siłowy wskazana jest zmiana koszulki na suchą.
39. Osoby korzystające z sali do squasha zobowiązane są mieć obuwie z kauczukową lub białą podeszwą.
40. Przy karnecie Full Opcja można zarezerwować maksymalnie 1h sali do squasha dziennie, 1h aerobiku dziennie i 1h aqua aerobiku dziennie.
41. Odwołanie rezerwacji sali do squasha powinno odbyć się przynajmniej z 24 godzinnym wyprzedzeniem. W razie nieodwołania lub nie zachowania terminu odwołania, godzina zostanie zaliczona jako wykorzystana.
42. Nie ma możliwości rezerwacji sali do squasha przez osoby nie posiadające wykupionego karnetu.
43. Niewykorzystane godziny squasha nie podlegają przesunięciu na następny karnet.
44. Z kompleksu basenowego mogą korzystać pełnoletni klienci klubu, osoby z zewnątrz oraz niepełnoletni pod opieką rodzica lub pełnoletniego opiekuna.
45. Osoby, których stan wskazuje na spożycie alkoholu i innych środków odurzających oraz z zewnętrznymi oznakami uszkodzeń skóry i chorób stwarzających ryzyko utonięcia lub stanowiących zagrożenie dla otoczenia nie będą wpuszczane do kompleksu basenowego.
46. Wstęp do kompleksu basenowego dozwolony jest po uprzednim wykupieniu karnetu lub wejściówki jednorazowej.
47. Osoby korzystające z kompleksu basenowego zobowiązane są wchodzić w klapkach.
48. W szatniach i pod natryskami obowiązuje noszenie kłapek a przed wejściem do wody bądź sauny umycie się pod natryskiem z użyciem mydła.
49. Korzystającym z kompleksu basenowego nie wolno powodować sytuacji zagrażających bezpieczeństwu osób tam przebywających a w szczególności: biegać po chodnikach otaczających nieckę, skakać do wody, wspinać się na słupy, regulować urządzeń basenowych i urządzenia w saunach, polewać wodą i innymi płynami pieca w saunie suchej, wchodzić na teren kompleksu z gumą do żucia, palić papierosy, pić napoje alkoholowe, niszczyć urządzenia i sprzęt, zaśmiecać i brudzić teren kompleksu basenowego, wprowadzać psów i innych zwierząt a także zachowywać się w sposób przeszkadzający innym klientom.
50. Saunę suchą i mokrą uruchamia pracownik klubu.

51. Osoba korzystająca z jacuzzi zobowiązana jest wyłączyć urządzenie po wyjściu.
52. W godzinach odbywania się grupowych zajęć aqua aerobiku można jedynie korzystać z sauny suchej i mokrej oraz jacuzzi.
53. W kompleksie basenowym obowiązuje zachowanie porządku, czystości, spokoju i ciszy.
54. Osoby indywidualne oraz grupy korzystające z kompleksu, po zakończeniu zajęć zobowiązane są złożyć sprzęt w wyznaczonych miejscach.
55. Osoby korzystające z kompleksu indywidualnie nie mogą używać sprzętu zawierającego szkło.
56. Instruktorzy pełniący dyżur na terenie Maniac Gym sprawują ogólny nadzór nad przestrzeganiem regulaminu a osoby przebywające na terenie kompleksu basenowego zobowiązane są do podporządkowania się nakazom i do bezwzględnego przestrzegania regulaminu.