

# ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ

## ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ КЛУБА:

### 1. ПРАВИЛА ФИТНЕС КЛУБА ОЛИМП

Соблюдение правил обеспечивает Ваше комфортное, а главное – безопасное пребывание на территории фитнес клуба. В случае нарушения принятых правил кем-либо из посетителей Клуба, представитель администрации фитнес клуба вправе сделать замечание с просьбой прекращения действий, нарушающих установленные правила. Если посетитель фитнес клуба не прекратил действия, противоречащие установленным правилам, представитель администрации фитнес клуба вправе попросить удалиться посетителя из фитнес клуба.

### 2. ОФОРМЛЕНИЕ КЛУБНОГО ЧЛЕНСТВА

Клубное Членство в фитнес клубе оформляется путем заключения договора у менеджера в отделе продаж.

Клубное Членство – это право пользования тем набором услуг, который входит в выбранный вид Членства.

Кроме этого, Член Клуба имеет право принимать участие в мероприятиях, устраиваемых для Членов Клуба (ограничением участия может служить ограничение времени нахождения на территории фитнес клуба, которое соответствует выбранному виду Клубного Членства).

Нахождение на территории фитнес клуба во время, не предусмотренное выбранным видом Клубного Членства, приравнивается к ознакомительному визиту и оплачивается отдельно, согласно действующему Прейскуранту цен. Также отдельно оплачивается и посещение зон фитнес клуба, не предусмотренных для посещения Вашей Клубной Картой, согласно действующему Прейскуранту цен.

Согласно выбранному виду Клубной Карты, Члену Клуба может предоставляться право:

- посещения тренажерного зала, групповых программ (согласно установленному расписанию), зала бокса и борьбы (согласно установленному расписанию), финской сауны, хаммама, бассейна;
- пользования паркингом.

Члену Клуба выдается Клубная Карта фитнес клуба, которая одновременно является пропуском в фитнес клуб. Членская Карта не подлежит передачи другому лицу. В случае утраты Клубной Карты с Члена Клуба взимается стоимость ее изготовления и эксплуатации в размере 100 рублей.

Клиент в возрасте от 14 лет имеет возможность оформить взрослое клубное членство:

#### 2.1. ОПЛАТА

Оплата производится в размере, порядке и в сроки, определенные Договором. Нарушение порядка оплаты основных и дополнительных Услуг является основанием досрочного расторжения договора Администрацией фитнес клуба в одностороннем порядке и удержания суммы задолженности.

#### 2.2. ДОСРОЧНОЕ ПРЕКРАЩЕНИЕ ЧЛЕНСТВА

Досрочное прекращение Членства в Клубе возможно в следующих случаях:

- по инициативе Администрации фитнес клуба при нарушении Членом Клуба Правил Клуба, норм этики и морали, а также иных нарушений;

- по инициативе Администрации фитнес клуба в случае выявления у Члена Клуба документально подтвержденных противопоказаний, создающих угрозу жизни или здоровью иных Членов Клуба и персонала Клуба;
- в других случаях, предусмотренных Договором.

В случае досрочного прекращения Членства, Администрация фитнес клуба возвращает Члену Клуба предоплату за услуги за вычетом стоимости фактически оказанных Услуг. Расчет производится, исходя из стоимости, действующей на дату приобретения Клубного Членства.

### **3. ПРАВИЛА ПРЕБЫВАНИЯ В КЛУБЕ**

#### **3.1. ВАШЕ ФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ**

В случае, если во время пребывания на территории фитнес клуба Вы почувствовали недомогание, ухудшение состояния, если Вы имеете ограничения по нагрузкам и к занятиям физической культурой и спортом (в том числе при наступлении беременности), незамедлительно сообщите об этом сотруднику фитнес клуба.

Нарушение Членом Клуба Правил Клуба, а также выявление у него медицинских противопоказаний после начала оказания услуг, может послужить основанием для ограничения или прекращения оказания Услуг Члену Клуба. Скрывая факт беременности от сотрудников Клуба, но при этом продолжая посещать занятия в Клубе, Член Клуба снимает ответственность с сотрудников фитнес клуба за тренировочный процесс и последствия, которые могут возникнуть.

#### **3.2. НАХОЖДЕНИЕ НА ТЕРРИТОРИИ ФИТНЕС КЛУБА**

При каждом посещении фитнес клуба, Член клуба обязан предъявлять свою Клубную Карту администраторам рецепции клуба. В случае, если Членская Карта временно не изготовлена, необходимо предъявить приобретенный Договор и документ, удостоверяющий личность. Пользование паркингом осуществляется строго в соответствии с разметкой, обозначающей границы разрешенной парковки. Членам Клуба настоятельно рекомендуется соблюдать чистоту во всех помещениях фитнес клуба. При входе в фитнес клуб следует надевать бахилы или переодевать уличную обувь на сменную.

На территории фитнес клуба запрещено:

- курить, находиться в нетрезвом состоянии, употреблять спиртные напитки, наркотические вещества и запрещенные медикаменты;
- приносить и/или хранить любые виды оружия, легковоспламеняющиеся, ядовитые, взрывчатые вещества;
- приносить и употреблять пищу в зоне тренировок и раздевалок;
- приводить с собой животных;
- самостоятельно пользоваться кондиционерами, музыкальным и иным оборудованием фитнес клуба;
- входить в служебные помещения, если нет специального на то приглашения со стороны сотрудников фитнес клуба;
- приносить и использовать в помещениях клуба электробытовыми нагревательными приборами.

В целях соблюдения гигиенических и санитарных норм Члены Клуба должны приходить на тренировки в специальной спортивной форме (футболка, майка, спортивные шорты или брюки) и сменной спортивной обуви.

Во время тренировок в тренажерном зале или в залах групповых программ используйте полотенце – покрывайте им снаряд, чтобы предотвратить соприкосновение открытых частей тела с поверхностью тренажера.

Запрещается тренироваться босиком, в пляжных или домашних тапочках и т.п., кроме специальных классов (например, йога). Откажитесь от использования косметических и парфюмерных средств с резким запахом.

Перед посещением саун настоятельно рекомендуется посетить душ и использовать мочалку и моющие средства. В целях соблюдения спокойной обстановки на территории фитнес клуба запрещается агрессивное поведение: громкий разговор или смех, неадекватное поведение, публичные акции, которые не были согласованы с Администрацией фитнес клуба (распространение любого вида рекламы, проведение фото- и видеосъемки и т.п.).

### **3.3. ВАШЕ ПЕРВОЕ ПОСЕЩЕНИЕ ФИТНЕС КЛУБА**

При первом посещении необходимо пройти вводный инструктаж.

### **3.4. ВВОДНЫЙ ИНСТРУКТАЖ**

После того, как Вы прошли стартовое фитнес-тестирование, Вам необходимо пройти вводный инструктаж в тренажерном зале. Вводный инструктаж в тренажерном зале проводят дежурные тренеры. Вы познакомитесь с оборудованием, правилами его использования, расписанием групповых занятий, получите основные рекомендации к тренировкам.

### **3.5. ГРУППОВЫЕ ЗАНЯТИЯ**

Групповые занятия проводятся по расписанию. Расписание может быть изменено на усмотрение Администрации Клуба.

В целях исключения травмоопасных ситуаций, Член Клуба, который опоздал к началу, не может быть допущен на занятие.

Сетка групповых занятий построена таким образом, что интервал между занятиями составляет 10-15 минут, поэтому Вы сможете приступить к ближайшему уроку без утомительно ожидания.

Описание групповых занятий (с указанием допустимого уровня подготовки) Вам предоставят на рецепции фитнес клуба, кроме этого Вы можете посмотреть расписание занятий на стендах, расположенных на территории фитнес клуба.

### **3.6. ТРЕНАЖЕРНЫЙ ЗАЛ**

Перед началом занятий необходимо пройти первичный инструктаж по технике безопасности, правилам поведения в зале. На время ремонта или профилактических работ любой из тренажеров может быть ограничен для его использования.

Если у Вас возник вопрос, как пользоваться тем или иным тренажером, Вы всегда можете обратиться за помощью к дежурному тренеру. Не стесняйтесь задавать вопросы. Просим Вас после работы со свободными весами и гантелями убирать их на место: снимайте диски со штанг, гантели ставьте на гантельную стойку. Если Вы видите, что кто-то ожидает очереди на тренажер, на котором Вы тренируетесь, уступите ему снаряд во время Вашего отдыха (если Вы совершаете несколько подходов).

### **3.7. АКВА-ЗОНА**

Перед посещением Аква-зоны, необходимо ознакомиться с правилами поведения на территории и правилами безопасности. Не пренебрегайте данными правилами, ведь посещение Аква-зоны может принести вред здоровью. Перед посещением Аква-зоны примите душ с мочалкой и моющим средством. Воздержитесь от применения парфюмерии с резким запахом, также запрещается использование эфирных масел.

### **3.8. ПОЛОТЕНЦА**

Полотенца, халат и тапки можно взять в аренду согласно Прейскуранту на дополнительные услуги, который Члену Клуба обязан предоставить по запросу Администратор рецепции. В случае повреждения/утери Член Клуба обязан возместить стоимость полотенца и/или халата (тапок).

### **3.9. ЗАМОРОЗКА КЛУБНОЙ КАРТЫ**

Вы можете оформить в отделе продаж услугу – заморозка Клубной Карты, т.е. приостановление оказания услуг Члену Клуба по его предварительному заявлению, с возможностью возобновления оказания услуг, предусмотренных Договором. Минимальное количество дней заморозки – 7 дней.

## **4. ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ УСЛУГИ, ОКАЗЫВАЕМЫЕ ЧЛЕНУ КЛУБА ЗА ДОПОЛНИТЕЛЬНУЮ ПЛАТУ**

### **4.1. ПЕРСОНАЛЬНЫЕ ТРЕНИРОВКИ В СЛЕДУЮЩИХ ФОРМАТАХ:**

- тренажерный зал
- групповые программы
- единоборства
- плавание

### **4.2. ШИРОКИЙ СПЕКТР ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ ГРУППОВЫХ ПРОГРАММ**

- мастер-классы
- авторские уроки

### **4.3. ПРОВЕДЕНИЕ КОРПОРАТИВНЫХ СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ**

### **4.4. ПРОВЕДЕНИЕ СПОРТИВНЫХ ДНЕЙ РОЖДЕНИЯ ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ И ДЕТЕЙ**

### **4.5. ФИТНЕС-КАФЕ**

### **4.6. СПОРТИВНЫЙ МАГАЗИН.**

Перечень и стоимость дополнительных услуг могут быть изменены по усмотрению Администрации клуба. При приобретении дополнительных услуг необходимо ознакомиться с правилами пользования ими и выполнять данные правила.

## **5. ПЕРСОНАЛЬНЫЕ ТРЕНИРОВКИ**

Персональные тренировки – организованный процесс, направленный на решение поставленных задач с учетом исходных данных (возраст, состояние здоровья, уровень физической подготовки). Для выбора программы тренировок, которая подойдет именно Вам, Вы можете обратиться за консультацией к спортивному врачу и персональному тренеру. Для того, чтобы заниматься персонально с тренером, необходимо соблюдать следующие условия:

**5.1.** Персональная тренировка (ПТ) является дополнительной услугой и оплачивается отдельно.

Данная услуга может быть оказана исключительно тренерским составом фитнес клуба и исключительно на территории фитнес клуба. Чтобы подобрать себе тренера, Вы можете посоветоваться с менеджерами фитнес-направлений Клуба: они расскажут Вам о каждом тренере – его клиентах, опыте работы и достигнутых результатах.

**5.2.** Стоимость ПТ определяется действующим на момент приобретения услуги Прейскурантом цен фитнес клуба. На стоимость ПТ влияет категория тренера, который будет проводить ПТ.

**5.3.** Оплата услуг ПТ производится по безналичному или наличному расчету перед оказанием услуги. Оплатить ПТ может Член Клуба или уполномоченное им лицо. Оплата производится в рублях. Оплата услуг наличными и по кредитным картам производится исключительно на рецепции Клуба в кассу или через платежный терминал. В случае отсутствия чека, подтверждающего факт оплаты услуг ПТ, претензии по качеству или неоказанию услуги ПТ не принимаются.

**5.4.** Продолжительность одной персональной тренировки составляет не более 60 (шестидесяти) минут.

**5.5.** Чтобы получить услугу ПТ, необходимо заранее записаться на тренировку у выбранного Вами тренера не позднее, чем за один день до предполагаемой тренировки. В случае отказа от тренировки или ее переноса на другое время (при условии, что была согласована дата оказания услуги с тренером)

менее, чем за 12 часов – считается, что Члену Клуба была оказана данная услуга и количество тренировок уменьшается на одну.

**5.6.** В случае опоздания Члена Клуба на персональную тренировку, время проведения персональной тренировки уменьшается на время опоздания.

**5.7.** Период оказания услуг по ПТ начинается со дня оплаты услуг по ПТ. По истечении указанного периода не востребованные (не оказанные) Члену Клуба персональные тренировки считаются оказанными и аннулируются.

**5.8.** Период оказания услуг по ПТ составляет: при оплате Членом Клуба 1 ПТ – один день, 5 ПТ – 1 месяц, 10 ПТ – 2 месяца. 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.

**5.9.** Клуб оставляет за собой право предоставлять другого тренера для проведения персональной тренировки в случае невозможности выхода на рабочее место тренера, с которым была достигнута первоначальная договоренность.

**5.10.** При отказе Члена Клуба от ПТ стоимость фактически использованных Членом Клуба персональных тренировок рассчитывается исходя из стоимости одной персональной тренировки (по Прейскуранту, действующему на момент заключения Договора). Все расчеты с Членом Клуба при отказе от ПТ, если таковые будут, осуществляются в течение 30 (тридцати) рабочих дней со дня поступления заявления Члена Клуба об отказе от ПТ.

**5.11.** В случае нарушения Членом Клуба Клубных Правил и условий Договора, фитнес клуб вправе в одностороннем внесудебном порядке отказаться от предоставления Члену Клуба услуг по ПТ, при этом отказ будет считаться заявленным с момента вручения Члену Клуба уведомления об отказе или по истечении 5 (пяти) рабочих дней с момента направления уведомления об отказе почтой заказным письмом с уведомлением о вручении.

**5.12.** Оплачивая услуги по ПТ, Член Клуба заявляет и подтверждает, что он не имеет медицинских противопоказаний для посещения фитнес клуба и получения физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг, в том числе по ПТ. Фитнес клуб не несет ответственность за вред, причиненный здоровью Члена Клуба в результате недостоверности представленных, либо непредставления Членом Клуба сведений о состоянии своего здоровья. Клуб не несет ответственности за вред здоровью и/или имуществу Члена Клуба, причиненный действиями третьих лиц.

**5.13.** Фитнес клуб имеет право в одностороннем порядке отказать в предоставлении Члену Клуба услуг по ПТ без объяснения причин. В этом случае фитнес клуб возвращает Члену Клуба соответствующую сумму денежных средств, составляющую стоимость услуг, которые не будут оказаны Члену Клуба на момент отказа фитнес клуба от предоставления услуг по ПТ.

**5.14.** Члены Клуба могут тренироваться самостоятельно или пользоваться услугами инструкторов, персональных тренеров Клуба. Члены Клуба не имеют права проводить персональные тренировки для других Членов Клуба.

## **6. ГАРДЕРОБ, ШКАФЧИКИ, СЕЙФЫ**

Верхнюю одежду необходимо сдавать в гардероб. Шкафчики в раздевалке используются для хранения личных вещей. Ценные вещи Вы можете сдать в сейф. Ввиду того, что количество шкафчиков, сейфовых ячеек и мест в гардеробе ограничено, в часы высокой посещаемости фитнес клуба Администрация клуба не гарантирует наличие свободных мест. Будьте внимательны – не оставляйте личные вещи и одежду без присмотра.

Порядок переодевания лиц противоположного пола в раздевалках допускается до 4-х лет (включительно), так как до этого возраста отсутствует физиологическая основа для проявления сексуального интереса.

По вопросам о забытых вещах Вы можете обратиться на рецепцию фитнес клуба, через 30 дней забытые вещи утилизируются и претензии не принимаются. За вещи, утраченные по вине, в том числе третьих лиц, Администрация клуба ответственности не несет.

За утерю (порчу) имущества Клуба (номерка от гардероба, ключа от шкафчика или ключа от сейфа и др.) Член Клуба возмещает их стоимость в соответствии с действующими тарифами. Если Клиент при получении имущества Клуба не предъявил претензий, данное имущество считается выданным ему в исправном состоянии. Перед уходом из Клуба Член Клуба должен оставить дверь шкафчика открытой.

## **7. ОТВЕТСТВЕННОСТЬ**

Члены Клуба несут ответственность за материальный вред, причиненный Клубу (например, за уничтожение, утерю, повреждение оборудования и других материальных ценностей).

Администрация Клуба не несет ответственности за сохранность автомобиля Члена Клуба, находящегося на открытой автомобильной стоянке Клуба, а также за сохранность находящихся в нем вещей.

Клуб не несет ответственности за вред, связанный с ухудшением здоровья Члена Клуба, если состояние здоровья ухудшилось в результате острого заболевания, обострения травмы или хронического заболевания.

Клуб не несет ответственности, если причиной нанесения вреда здоровью стало грубое нарушение правил пользования тренажерами и правилами безопасности на воде.

Клуб не несет ответственности за технические неудобства, вызванные проведением городскими властями сезонных профилактических и ремонтно-строительных работ.

В случае необходимости и для комфорта Членов Клуба допускается введение новых пунктов Правил.

## **8. ЧАСЫ РАБОТЫ КЛУБА**

Клуб открыт ежедневно (кроме 1 января) в соответствии с установленными часами работы:

- будние дни - с 6:30 до 23:00 ч.;
- выходные и праздничные дни - с 8:00 до 22:00 ч.

Занятия в Клубе необходимо завершить за 20 минут до окончания работы Клуба и покинуть Клуб не позднее установленного времени окончания работы Клуба. При нарушении данного правила, время, проведенное в клубе, приравнивается к гостевому визиту и оплачивается согласно действующим тарифам Клуба. Вход в Клуб за 45 минут до закрытия запрещается.

Члены Клуба могут находиться в помещении Клуба в рамках временного диапазона, оговоренного в Договоре на приобретении Клубного Членства.

Клуб может изменять часы работы в течение сезона и в случае технической или иной необходимости, а также обстоятельств, не зависящих от Администрации Клуба, временно закрывать помещения Клуба (отдельные тренировочные территории, аква-зоны и пр.), а также сам Клуб без выплаты Администрацией Клуба любого рода компенсаций. Временное (на срок не более 10 (десяти) календарных дней в течение полугода по причине ремонта, технического обслуживания помещений/оборудования или на другой срок при наступлении обстоятельств, не зависящих от Администрации клуба) ограничение работы бань, саун, другого оборудования, также не может являться основанием для требования выплаты Администрацией Клуба любого рода компенсаций.

Следите за информацией на стендах Клуба.

Полная информация о фитнес-клубе Олимп - на сайте <http://olimpfitness74.ru>

## **9. ВАШИ ПРЕДЛОЖЕНИЯ**

Мы работаем для Вас, нам очень важно Ваше мнение о работе Клуба, персонала. Пожалуйста, вносите Ваши предложения, рекомендации и замечания. Просим излагать Ваши пожелания в специальной

форме на рецепции Клуба, либо присылать по электронной почте: Olimp.chel174@yandex.ru  
Просим Вас принимать участие в периодически проводимом анкетировании. Благодарим Вас за помощь!

## **ЧТО НУЖНО ВЗЯТЬ НА ТРЕНИРОВКУ**

Правильно подберите одежду для занятий. Тренироваться лучше всего в костюме из хлопка, этот гипоаллергенный материал прекрасно впитывает пот и не вызывает раздражения. Одежда должна быть свободной, чтобы не сковывать движения. Избегайте сильно обтягивающей формы – она уменьшает кровоток.

Обувь. Из обуви следует предпочесть обыкновенные классические кроссовки, удобные, устойчивые, с хорошей поддержкой голеностопного сустава. Для отдельных упражнений обязательны специальные тренировочные перчатки, чтобы влажные ладони не скользили по снаряду. Напоминаем, в тренажерном зале и зале групповых занятий недопустимо находится в пляжной обуви. Шлепанцы и сланцы допускаются только для нахождения в душевых.

Возьмите с собой бутылку для воды. На всю тренировку стаканчика воды может не хватить, в то время как ваша бутылка помещает больше объема и удобнее в пользовании. Пейте воду умеренными глотками до того как возникнет жажда. Если занятия длятся более часа, следует примерно через полтора часа после начала тренировки утолить жажду специальным спортивным напитком. Это может быть энергетический напиток, содержащий белки или углеводы – выпив его, вы повысите работоспособность своего организма, зарядившись необходимой энергией. В нашем фитнес-кафе вы всегда можете купить спортивные напитки на любой вкус.