

ПРИЛОЖЕНИЕ № 1

к Публичному Договору-Оферте на оказание услуг по
организации и проведению физкультурно-оздоровительных
занятий

ПЕРЕЧЕНЬ ОДЕЖДЫ, СНАРЯЖЕНИЯ И СРЕДСТВ ГИГИЕНЫ

Вид тренировки	Одежда	Обувь
Тренировки в Зале: Хатха-Йога Пилатес Миофасциальный релиз Растяжка Здоровая спина DeerWORK Гамаки Аэройога	Удобная одежда, не стесняющая движений, не балахонистая. Например: Лосины/велосипедки/ Футболка/майка/топик На тренировки с применением ГАМАКА следует снять украшения и атрибуты, которые могут принести ущерб ткани гамака.	На указанных видах тренировок кроссовки НЕ нужны. Тренировка проходит в носках или без носков.
Силовые тренировки, в том числе на определенные мышечные группы TRX Фитбол Табата + Растяжка Степ	Удобная одежда, не стесняющая движений, не балахонистая.	Обязательно в кроссовках
Тренировки на улице: Скандинавская ходьба TRX	Удобная одежда в соответствии с временем года. В прохладное время года флисовая одежда + мембранная куртка или ветровка по необходимости.	Кроссовки, которые вы используете вне зала.
Восточные танцы Танцы Микс Зумба	Облегающая одежда.	Темные носки или танцевальная обувь/кроссовки.

ПРИЛОЖЕНИЕ № 2

к Публичному Договору-Оферте на оказание услуг по организации и проведению физкультурно-оздоровительных занятий

ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ ЗЕСТ ФИТНЕС-СТУДИИ

1. Правила посещения групповых тренировок:

1.1. Для посещения групповой тренировки Потребитель записывается на интересующую тренировку через онлайн-запись по ссылке или через Мобильное приложение или через Администратора при наличии свободных мест.

В процессе регистрации в Мобильном приложении, Потребитель оставляет свои контактные данные: имя, телефон и электронную почту. При дальнейшем использовании приложения вводить заново свои контактные данные не нужно.

1.2. Групповые тренировки проводятся по расписанию. Продолжительность групповой тренировки – 55 минут. Количество участников может быть ограничено.

1.3. Фитнес-студия имеет право вносить изменения в текущее расписание и осуществлять замену тренера, заявленного в расписании, в случае болезни, отпуска или увольнения. Расписание групповых тренировок размещено на информационных стендах в Фитнес-студии и в Сообществе ВК @zestfitness.

1.4. Потребитель допускается к участию в групповой тренировке только после оплаты. Оплата производится безналичным расчетом через платежную систему QR-код, расположенный в Фитнес-студии или по ссылке, направляемой Потребителю Администратором Фитнес-студии.

1.5. Фитнес-студия оставляет за собой право отменить групповую тренировку в случае, если записалось менее 4-х человек. В случае отмены тренировки из-за недостаточного количества записавшихся, Администратор Фитнес-студии обязан уведомить записанных клиентов не позднее, чем за 4 часа до времени начала тренировки.

1.6. Запрещается посещение групповых тренировок детям, не достигшим 14 лет, за исключением специальных детских уроков, либо совместно с родителем.

1.7. Во время проведения групповых тренировок возможно присутствие детей в зале с мамой, с заведомо спланированной занятостью ребенка. Ребенок не должен мешать тренеру и тренирующимся осуществлять тренировку. А также запрещается нахождение детей в других залах, вне поля зрения родителя.

1.8. Возможно посещение более одной групповой тренировки, предварительно записавшись на каждую.

1.9. Во избежание травм рекомендуется посещать тренировки соответствующие своему уровню подготовки, либо заведомо проконсультировавшись с тренером.

1.10. После окончания групповой тренировки, использованное оборудование необходимо продезинфицировать и вернуть на специально отведенное место.

1.11. Отмена или перенос участия в групповой тренировке (с сохранением оплаты) может быть произведен не менее чем за 6 часов до ее начала.

- 1.12. В случае пропуска, несвоевременной отмены или окончания срока действия Абонемента, неиспользованные тренировки считаются использованными: не компенсируются, оплата за них не возвращается.
- 1.13. Уважать окружающих. Соблюдать личную гигиену. Не использовать перед тренировкой парфюм с сильным запахом, это может мешать окружающим.
- 1.14. После тренировки производить самостоятельно дезинфекцию ковриков и используемого оборудования специальным средством, предоставляемым Фитнес-студией.
- 1.15. Запрещается использовать инвентарь Фитнес-студии не по назначению.

2. Правила проведения и посещения персональных тренировок:

- 2.1. Запись на персональную тренировку производится заранее, по согласованию с тренером. Для записи Потребитель пишет Администратору Студии.
- 2.2. Персональная тренировка проводится во время согласованное с тренером. Длительность персональной тренировки может составлять от 30 до 90 минут.
- 2.3. Персональная тренировка проводится только после получения оплаты Потребителя. Оплата производится безналичным расчетом через платежную систему QR-код, расположенный в Фитнес-студии или по ссылке, присылаемой Потребителю.
- 2.4. В случае опоздания на персональную тренировку, время проведения тренировки сокращается.
- 2.5. Продление времени персональной тренировки на время опоздания, возможно только с согласия тренера, при наличии у тренера свободного времени и при условии, что в это время в Студии не проходят другие индивидуальные и/или групповые тренировки.
- 2.6. Отмена или перенос персональной тренировки (с сохранением оплаты) может быть произведен не менее чем за 6 часов до ее начала. Об отмене или переносе персональных тренировок Потребитель должен проинформировать персонального тренера.
- 2.7. В случае пропуска, несвоевременной отмены или окончания срока действия Блока персональных тренировок, не использованные тренировки считаются использованными: не компенсируются, оплата за них не возвращается.
- 2.8. По согласованию с Потребителем возможна замена персонального тренера в случае болезни, отпуска или увольнения.

3. Запрещено:

- 3.1. Автономно находиться в залах во время проведения в них персонального или группового занятия;
- 3.2. Самостоятельно использовать залы вне группового либо персонального занятия.
- 3.3. Перед началом групповых занятий, резервировать места в зале.
- 3.4. Во время групповых занятий пользоваться мобильными телефонами.

ПРИЛОЖЕНИЕ № 3

к Публичному Договору-Оферте на оказание услуг по организации и проведению физкультурно-оздоровительных занятий

ИНСТРУКЦИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ЗАНЯТИЯХ В ЗЕСТ ФИТНЕС-СТУДИИ

1. Посещать Фитнес-студию и приступать к занятиям на его территории разрешается только после ознакомления с настоящими правилами техники безопасности.
2. На территории Фитнес-студии во избежание несчастных случаев запрещается:
 - Находиться в состоянии алкогольного или наркотического опьянения;
 - Распивать спиртные напитки и принимать наркотические средства;
 - Приводить с собой животных;
 - Приступать к занятиям при незаживших травмах, обострении хронических заболеваний и общем недомогании, на голодный желудок;
 - Использовать оборудование и технику Фитнес-студии не по назначению и без разрешения персонала Фитнес-студии;
 - Заходить в служебные помещения и зоны, ограниченные к использованию;
 - Использовать неисправное оборудование;
 - Брать влажными руками любое спортивное оборудование (диски, гантели, грифы штанги, бодибары и пр.). Это может привести к выскальзыванию отягощения из рук и его падению;
 - Тренироваться с голым торсом;
 - Отвлекать внимание занимающихся посетителей от выполнения упражнения;
 - Приносить с собой и хранить любые виды оружия, легко воспламеняющиеся, ядовитые и взрывчатые вещества.
3. Тренироваться разрешено только в спортивной форме и обуви, в соответствии с регламентированной для используемой тренировочной зоны.
4. Каждую тренировку необходимо начинать с разминки.
5. С отягощениями, штангами, гантелями следует обращаться предельно аккуратно. Все упражнения должны выполняться плавно, без рывков.
6. На территории Фитнес-студии запрещается бегать, прыгать, кричать и громко разговаривать, если этого не предусматривает формат тренировки;
7. В случае обнаружения каких-либо неисправностей необходимо незамедлительно сообщить о них тренерам, находящимся в Фитнес-студии.
8. Все крупные, длинные украшения, заколки с острыми краями, острые пирсинг - украшения, о которые Вы можете пораниться сами, поранить других посетителей, испортить инвентарь - необходимо снять до занятия.
9. Соблюдать чистоту и порядок в залах. Не разбрасывать инвентарь. После завершения выполнения упражнения возвращать на место.
10. С учётом повышенной динамики движения и перемещения в залах групповых программ и в зоне персонального тренинга, строго запрещается выполнять физические упражнения на расстоянии от окон и зеркал менее, чем 1,5 метра.

Помните, Вы несете личную ответственность за свое здоровье и здоровье своих детей, если пришли с ними!

