

***Мы рады приветствовать Вас
в Фитнес - Клубе “Арт - Спорт”***

***Стать Членом Фитнес - Клуба “Арт - Спорт”:
это важный шаг к здоровому образу жизни;***

***это достижение своих целей среди красивых и здоровых
людей;***

***это исполнение желания сделать свою жизнь ярче и
интереснее.***

СОДЕРЖАНИЕ	стр.
1. Введение	3
2. Членство в Фитнес-клубе "Арт-Спорт"	3
2.1 Членство	3
2.2 Оформление Членства	3
2.3 Оплата Членства	3
2.4 Индивидуальный электронный ключ	4
2.5 Приостановление (заморозка) Членства	4
3. Ваше пребывание в Клубе	4
3.1 Ваше здоровье	4
3.2 Допуск в Клуб	5
3.3 Этикет в Клубе	5
3.4 Ваше первое посещение	6
3.5 Ознакомительный инструктаж	6
3.6 Групповые занятия	6
3.7 Занятия на воде (бассейн)	7
3.8 Тренажерный зал	7
3.9 Сауна, баня	7
3.10 Полотенца	7
4. Дополнительные услуги (услуги, которые может приобрести Член Клуба за отдельную плату)	8
4.1 Услуги Салона Красоты	9
4.2 Услуги Фитнес-ресторана	9
4.3 Персональные тренировки	9
4.4 Фитнес-тестирование	10
4.5 Консультация по вопросам рационального питания	10
5. Детское Членство	10
6. Разное	11
6.1 Гардероб, шкафчики, сейф	11
6.2 Запрет проведения тренировок Членами Клуба	11
6.3 Фото - видеосъемка на территории Клуба	11
6.4 Клубные мероприятия для Членов Клуба	11
6.5 Гостевые визиты	11
6.6 Ответственность	11
7. Часы работы Клуба	11

1. Введение

В Фитнес - Клубе "Арт-Спорт" ("Клуб") установлены правила ("Правила Клуба"), обязательные для всех Членов Клуба. Предлагаем Вам внимательно ознакомиться с Правилами Клуба и придерживаться их.

Цель Правил Клуба - создание более безопасных, оптимально комфортных условий для тренировок. Данные Правила обязательны для всех членов и гостей Клуба. В случае нарушения Правил Клуба Администрация оставляет за собой право на принятие необходимых мер воздействия, вплоть до лишения членства в Клубе.

Действующие Правила Клуба Вы всегда можете получить на рецепции. В случае необходимости Правила Клуба могут быть пересмотрены или дополнены Администрацией. Каждые новые Правила Клуба заменяют предыдущие.

2. Членство в Клубе

2.1 Членство

Членство в Клубе - это право пользоваться предоставляемыми в Клубе привилегиями в соответствии с видом и категорией Членства, а также дополнительными услугами, предоставляемыми за отдельную плату на более выгодных условиях и право участвовать в Клубных мероприятиях, организуемых для Членов Клуба. Членство в Клубе является персональным (именным).

Клиент вправе переоформить Членство в Клубе на другое лицо только один раз. Переоформлению подлежит только Членство, непосредственно и в полном объеме оплаченное Клиентом.

В соответствии с видом и категорией Членства Члену Клуба могут предоставляться такие привилегии как:

- Тренажерный зал;
- Кардиозал;
- Групповые программы в спортивных залах (по расписанию);
- Бассейн;
- Аква-аэробика (по расписанию);
- Финская сауна;
- Турецкая баня.

2.2 Оформление Членства

Членство в Клубе оформляется консультантами по продаже, которые знакомят посетителей с Клубом, консультируют по видам и категориям Членства в Клубе и с условиями их приобретения.

2.3 Оплата Членства

Оплата Членства производится в рублях в порядке и в сроки, определенные условиями приобретения Членства. Если стоимость услуг или товаров в Клубе определена в условных единицах, их оплата производится в рублях по курсу, установленному в Клубе. Форма оплаты: наличный или безналичный расчет. Открытие Членства происходит не позднее 30 дней с даты оплаты. В случае, если оплата произведена, а членство не открыто, то по истечению 30 дней членство открывается автоматически.

2.4 Индивидуальный электронный ключ

После оплаты и оформления Членства, Члену Клуба изготавливается Индивидуальный электронный ключ "Арт-Спорт" (ИЭК), который является подтверждением Членства в Клубе и одновременно пропуском в Клуб. Для оформления ИЭК необходимо сфотографироваться у консультанта по продажам, а так же сделать сканирование биометрических данных. Член Клуба не имеет право передавать свой ИЭК, кроме случаев прямо предусмотренных Правилами. В случае нарушения данного правила Клуб имеет право наложить штраф согласно установленным тарифам и лишить Членства в Клубе.

В случае утери ИЭК может быть восстановлен по письменному заявлению владельца. Оплата за изготовление нового ИЭК и взимается согласно установленным тарифам.

2.5 Приостановление (заморозка) Членства

Приостановление (заморозка) Членства возможно по письменному заявлению Члена Клуба в порядке, определенном условиями Соглашения на предоставление Членства, и на срок, определённый ими же. Заморозка может быть предоставлена только в случае, если срок допустимой заморозки предусмотрен условиями упомянутого Соглашения.

Бланк заявления можно получить на рецепции Клуба.

Заявление должно быть оформлено до заявляемого срока заморозки. Заявляемый Членом Клуба срок заморозки не должен превышать срок, оставшийся до окончания действия Членства. Дополнительная заморозка предоставляется только в случае беременности.

Приостановка действия Членства для беременных осуществляется при:

- Наличии справки от врача (о беременности);
- Наличии письменного заявления от члена Клуба на имя руководителя отдела продаж;
- Наличии справки о противопоказании физических нагрузок.

При наступлении беременности и по заявлению Члена Клуба Членство в Клубе может быть приостановлено на срок до 120 дней. При заморозке Членства по беременности предусмотренный Соглашением на предоставление Членства и не использованный до наступления беременности срок заморозки включается в срок заморозки по беременности и дополнительно не предоставляется.

3. Ваше пребывание в Клубе

3.1. Ваше здоровье

Рекомендуем Вам внимательно относиться к состоянию Вашего здоровья и незамедлительно сообщать персоналу Клуба о любых случаях ухудшения самочувствия во время Вашего пребывания в Клубе, а также о любых ограничениях к занятиям физической культурой и спортом. При наличии ограничений к занятиям физической культурой и спортом, подтвержденных справкой лечащего врача, по Вашей просьбе может быть разработана индивидуальная программа занятий с учетом рекомендаций лечащего врача.

3.2. Допуск в Клуб

Вход в клуб осуществляется при помощи ИЭК (п. 2.4 настоящих Правил), а так же сканирования биометрических данных на специальном оборудовании.

3.3. Этикет в Клубе

При входе в Клуб следует надевать бахилы.

На территории Клуба запрещается:

- курить, находиться в Клубе в состоянии алкогольного и/или наркотического опьянения, употреблять и проносить на территорию клуба спиртные напитки, наркотики и не разрешенные медикаменты;
- приносить с собой и хранить любой вид оружия;
- приносить пищу на тренировочную зону;
- самостоятельно использовать музыкальную и другую аппаратуру Клуба;
- входить на территорию, предназначенную для служебного пользования, за исключением случаев, когда имеется специальное приглашение.

Форма одежды

Для тренировок в Клубе необходимо иметь предназначенную для этого сменную обувь и одежду (в залах - верхняя часть тела должна быть закрыта).

В основном это футболки, спортивные брюки, шорты, кроссовки, для аква-зоны - купальный костюм.

В целях Вашей безопасности запрещается тренироваться босиком, в носках, в пляжных или домашних тапочках и т.п., исключение составляют специальные классы (например: йога, пилатес, флекс и др.). Перед занятиями не рекомендуется использовать парфюмерию с резким запахом. Одежда должна быть чистая, опрятная.

Личная гигиена

Необходимо соблюдать общие нормы гигиены. Перед посещением аква-зоны (бассейна, сауны, джакузи и др.) необходимо принять душ.

Не допускается совместное нахождение в раздевалке родителя и ребёнка противоположного пола в возрасте старше пяти лет.

Соблюдение тишины

На территории Клуба следует соблюдать правила поведения. Запрещается громко и агрессивно разговаривать, использовать ненормативную лексику и делать все, что может помешать окружающим Вас людям. Взаимоуважение - залог комфорта для каждого Члена Клуба.

”Арт-Спорт” стремится обеспечить спокойную обстановку для своих Членов Клуба.

Любые публичные акции, несогласованные с Администрацией, запрещены. Под публичными акциями мы понимаем также распространение разного рода листовок, проведение рекламных акций в политических или коммерческих целях. Убедительная просьба не пользоваться мобильными телефонами на тренировочных территориях.

Музыка в Клубе

В Клубе предусмотрено наличие современного музыкального оборудования, которое обеспечивает на тренировочных территориях музыкальное сопровождение.

Выбор музыки в Клубе осуществляет ”Арт-Спорт”. Пожелания Вы можете оставить на рецепции Клуба. Заявки Членов Клуба по музыкальному сопровождению занятий принимаются, но ответственный сотрудник Клуба не может устанавливать музыку по выбору каждого Члена Клуба.

3.4. Ваше первое посещение

Для всех членов клуба необходимо обязательно пройти консультацию специалиста кабинета фитнес-тестирования в течение двух недель после приобретения членства.

Также при первом посещении Клуба мы рекомендуем Вам:

- обратиться к фитнес-консультантам для ознакомления с фитнес-программами;
- ознакомиться с расписанием групповых занятий;
- записаться на ознакомительный инструктаж в тренажерном зале; - записаться на комплексное фитнес-тестирование.

Просто спросите

Мы всегда рады помочь Вам и готовы ответить на любой интересующий Вас вопрос, ведь Ваш результат - это наша работа.

3.5. Ознакомительный инструктаж

Вводный инструктаж в тренажерном зале - это не только беседа с профессионалом. Вы познакомитесь с оборудованием, основными правилами пользования тренажерами, получите рекомендации к тренировкам.

Предлагаем Вам вводный инструктаж в течение 2 недель со дня начала действия Вашего Членства в Клубе, после фитнес-тестирования.

3.6. Групповые занятия

Групповые занятия проводятся по расписанию, которое может быть изменено Клубом. Следите за информацией на стендах.

Во избежание создания травмоопасных ситуаций необходимо приходить на групповые занятия без опозданий. Не рекомендуется приходить на тренировку через 15 минут после начала занятия. Клуб имеет право не допустить Члена Клуба на тренировку в случае его опоздания, при отсутствии свободных мест в зале и в других случаях, когда это может быть опасным для здоровья Члена Клуба. На занятия допускается не более 12 человек. Возможна предварительная запись.

Рекомендуется посещать занятия, соответствующие Вашему уровню подготовленности. Описание занятий (с указанием требуемого уровня подготовки) Вы можете получить на рецепции Клуба. После окончания тренировки необходимо вернуть спортивный инвентарь в специально отведенные для этого места.

3.7. Занятия на воде (бассейн)

Ношение шапочки для плавания при посещении бассейна является обязательным. Плавать без шапочки для плавания запрещено.

В бассейне запрещено прыгать в воду с бортиков, а также заходить в воду после посещения сауны или турецкой парной, предварительно не приняв душ. Во время проведения групповых занятий в бассейне зона для плавания может быть ограничена. Занятия в бассейне могут быть ограничены в связи с необходимостью проведения профилактических работ.

3.8. Тренажерный зал

Перед началом занятий на тренажерах просим Вас ознакомиться и следовать инструкции данного тренажера. Любой из тренажеров может быть ограничен для пользования в любой момент (ремонт, профилактические работы).

Если Вы используете оборудование более одного подхода, будьте внимательны к тем людям, которые хотели бы воспользоваться тем же оборудованием. Если Вы заметили, что кто-то ждет, когда Вы закончите Ваши упражнения, первым предложите заниматься вместе - делать подходы по очереди. Большинство ожидают от Вас того, что Вы позволите потренироваться на оборудовании во время Вашего отдыха между подходами.

После работы со свободными весами, пожалуйста, убирайте диски со штанг, гантели ставьте на гантельную стойку. Если у Вас возник вопрос, как пользоваться тем или иным тренажером, или любой другой вопрос - обращайтесь к дежурному инструктору тренажерного зала - он всегда Вам поможет. Самостоятельные занятия детей в тренажерном зале разрешены с 16 лет.

3.9. Сауна

При пользовании сауной необходимо соблюдать правила техники безопасности. Использование сауны может быть ограничено (технические перерывы для проведения необходимых технических, профилактических работ). В сауне запрещается сушить одежду и полотенце, а так же оставлять после себя какие-либо вещи и предметы.

В сауне запрещается:

- Использовать ароматические масла, настойки и любые другие средства и жидкости.
- Наносить ароматические масла, настойки и любые другие средства и жидкости на поверхности сауны (стены, пол, потолок, потолки), печку и камни.

3.10. Полотенца

Полотенца выдаются в специально отведенных местах в порядке, установленном в Клубе. Перед выходом из Клуба использованное полотенце следует сдавать в специально отведенные места. Просим Вас бережно обращаться с предоставляемым Клубом полотенцем. За утерю/порчу полотенца взимается штраф согласно установленным тарифам.

4. Дополнительные привилегии (услуги, которые может приобрести Член Клуба за отдельную плату)

В Клубе также предлагаются дополнительные услуги, в том числе:

- Персональные и групповые тренировки:
 - в тренажерном зале;
 - в кардиозале;
 - по аэробике/аква-аэробике; - по плаванию;
 - по боевым искусствам;
 - в детском клубе.
- Составление индивидуальных программ, в т.ч. программ тренировок, программ по питанию. Составление программ реабилитационных тренировок.
- Фитнес-тестирование.
- Массаж.
- Солярий. Услуги Салона красоты.
- Услуги фитнес-ресторана.

Приобретение спортивного питания и аксессуаров с консультацией тренера.

Приобретение косметических средств. Приобретаемые Членами Клуба за дополнительную плату услуги можно использовать только в период действия Членства в Клубе. Блоки услуг, приобретённые за дополнительную плату, можно использовать только во время срока их действия.

Условия и порядок приобретения/пользования данными услугами регулируются условиями оферты (предложения заключить договор), которые доступны для ознакомления в уголке потребителя и в отделе продаж. Подробности Вы можете уточнить на рецепции Клуба или в отделе продаж. Для членов клуба предусмотрены более выгодные условия приобретения дополнительных услуг.

По усмотрению Администрации может быть изменен перечень и прейскурант услуг, которые Член Клуба может приобрести за отдельную плату.

4.1. Услуги Салона Красоты

Опытные специалисты Салона Красоты предложат Вам великолепные процедуры и программы, ведущие к здоровью, красоте и внутренней гармонии, в том числе следующие услуги:

- массаж;
- уход за телом (очищение кожи; процедуры для снятия стресса и переутомления, поднятия жизненного тонуса и повышения работоспособности, восстановления внутреннего баланса, повышения иммунитета, выведения шлаков и токсинов, похудения, омоложения организма и др. с использованием трав, морских водорослей, лечебных грязей, ароматических масел);
- уход за лицом (программы по очищению, увлажнению, питанию, регенерации, осветлению кожи, укреплению мышц и тканей лица);
- удаление нежелательных волос;
- уход за руками и ногами (маникюр: классический, европейский, СПА-маникюр; педикюр: классический, СПА-педикюр, аппаратный);
- парикмахерские услуги (стрижка, укладка, все виды окрашивания, лечение волос и кожи головы).

В Салоне красоты Вы можете приобрести профессиональные средства для ухода за волосами, лицом и телом.

Членам Клуба мы рады предоставить ряд льгот (специальные цены на процедуры, абонементы на курсы процедур, оформление карты постоянного клиента и другие льготы). Если Вы записались на процедуры в Салон красоты, а также в сауну и на массаж, мы рекомендуем Вам приходить за 15 минут до начала сеанса, чтобы переодеться и подготовиться. О дне и времени оказания услуги вам напомнит пришедшее от Клуба SMS. В случае опоздания на процедуру, время процедуры сокращается на время опоздания. Об отказе от забронированной процедуры, её переносе, необходимо сообщить об этом Клубу не менее чем за 12 часов, иначе услуга будет считаться оказанной, и её стоимость не будет подлежать возврату. Просим Вас не пользоваться мобильными телефонами и говорить тихо во всех помещениях Салона красоты, чтобы не мешать другим посетителям.

В Салоне красоты используется одноразовое белье, производится дезинфекция инструментов и оборудования, а также выполняются иные установленные санитарные требования. Необходимо поставить нас в известность о любой Вашей серьезной медицинской проблеме. Некоторые процедуры в этом случае не рекомендуются.

4.2. Услуги Фитнес-Ресторана

В Фитнес-Ресторане Клуба предлагается все необходимое для того, чтобы придерживаться сбалансированного питания и при этом вкусно и правильно питаться. Здесь можно заказать различные блюда, свежевыжатые соки и коктейли на их основе, чай, кофе. Также представлен большой ассортимент спортивного питания.

Запрещается выносить посуду из баров на тренировочные территории. Запрещается приносить с собой в Клуб продукты питания и напитки.

4.3. Персональные тренировки

Ваш персональный тренер поможет Вам составить индивидуальный план тренировок с учетом особенностей Вашего организма и поставленных фитнес-целей. Записаться на персональную тренировку можно у фитнес-консультантов.

Условия и порядок проведения персональных тренировок определяются Администрацией Клуба. Персональная тренировка может проводиться только инструктором или персональным тренером Клуба.

Длительность персональной тренировки для лиц, старше 14 лет – 60 минут; для детей в возрасте с 3 до 14 лет – 45 минут.

Запись на персональную тренировку производится заранее, по согласованию с инструктором. О дне и времени проведения персональной тренировки вам напомнит пришедшее от Клуба

SMS. В случае опоздания на персональную тренировку, время проведения персональной тренировки сокращается. Отмена или перенос персональной тренировки (с сохранением оплаты) может быть произведен не менее чем за 12 часов до её начала.

Все виды блоков на услуги, приобретённые за дополнительную плату, имеют свой срок действия в зависимости от предложения. После окончания срока блока неизрасходованные услуги аннулируются. Стоимость неиспользованных тренировок возврату не подлежит. Просьба информировать об отмене или переносе персональных тренировок Вашего персонального тренера и фитнес-консультанта. В случае несвоевременной отмены или переноса, неиспользованная персональная тренировка считается использованной и её оплата возврату не подлежит. Персональные тренировки проводятся только после оплаты.

4.4. Фитнес-тестирование

Тестирование включает силовые и кардиотесты, тесты на гибкость и координацию, измерение состава тела, кардиомониторинг, измерение функции внешнего дыхания. Это позволит определить необходимые интенсивность и объем нагрузки во время тренировок и узнать исходные данные организма. Вы сможете узнать уровень Вашей подготовленности, резервные возможности организма и получить полезные рекомендации. Тестирование особенно рекомендуется тем, у кого были или есть какие-либо травмы и заболевания, курящим или имеющим наследственные заболевания в семье. Также тестирование необходимо мужчинам старше 40 лет и женщинам старше 50 лет. В дальнейшем специалист кабинета функциональной диагностики поможет Вам отслеживать результат и прогресс тренировок.

4.5. Консультация по вопросам рационального питания

На консультации Вы получите общие рекомендации о рациональном режиме питания, составе и компонентах пищи, совместимости продуктов с учетом Ваших индивидуальных особенностей и предпочтений в еде, а так же рекомендации по приему спортивных добавок.

5. Детское членство

Дети - это не просто маленькие взрослые. Это особый народ. У них свой собственный мир, свои ценности, свои правила игры. В нашем Клубе есть детская комната, оборудованная увлекательными играми и очаровательными игрушками, которыми Ваш ребёнок будет занят, когда Вы будете тренироваться. При Вашем первом посещении поинтересуйтесь относительно работы детской комнаты в Клубе и условий приема ребенка.

Цель детских программ "Арт-Спорт" - сделать Ваших детей более ловкими, сильными, быстрыми, выносливыми, более общительными и раскрепощенными, научить их танцевать, плавать, постоять за себя, достигать успеха, побеждать, оставаясь друзьями с противником, проявить свои лучшие качества. Дети до 14 лет могут посещать Клуб только в сопровождении родителей или под руководством тренера. Дети старше 14 лет могут посещать Клуб самостоятельно в соответствии с Правилами при наличии письменного заявления от родителей. Самостоятельные занятия детей в тренажерном зале разрешены с 16 лет.

Для Вашего ребенка Вы всегда можете приобрести персональную тренировку с любым инструктором "Арт-Спорт" по детскому фитнесу и персональные занятия в детской игровой комнате.

6. Разное

6.1 Гардероб, шкафчики, сейфы

Верхнюю одежду необходимо сдавать в гардероб. Для вещей следует использовать шкафчик в раздевалке. Не разрешается оставлять свои вещи в шкафчиках после окончания тренировок в Клубе. Рекомендуется ценные вещи сдавать на хранение в сейф. Не оставляйте личные вещи, ключи от шкафчика и от сейфа без присмотра. За утерянные вещи "Арт - Спорт" ответственности не несет. По вопросам о забытых вещах просьба обращаться на рецепцию Клуба. Срок хранения забытых вещей 2 недели, забытых ценных вещей - 30 дней. За утерю номерка от гардероба, полотенца, ключа от шкафчика или ключа от сейфа взимается штраф согласно установленным тарифам.

6.2 Запрет проведения тренировок Членами Клуба

Члены Клуба могут тренироваться самостоятельно или пользоваться услугами инструкторов Клуба. Члены Клуба не имеют право проводить персональные тренировки для других Членов Клуба.

6.3 Фото-видеосъемка на территории Клуба

На территории Клуба запрещается проводить фото- и видеосъемку без предварительного согласования с руководством "Арт-Спорт".

6.4 Клубные мероприятия для Членов Клуба

"Арт-Спорт" регулярно организует, подготавливает и проводит Клубные спортивно-зрелищные мероприятия для Членов Клуба. Информацию о Клубных мероприятиях (даты, условия участия, иное) Вы можете найти на информационных стендах в Клубе, на нашем сайте.

6.5 Гостевые визиты

"Арт-Спорт" всегда рад своим гостям. В специально определенные дни Член Клуба в установленном порядке может назначить специальную встречу для Гостей (гостевой визит) в целях ознакомления Гостя с Клубом (друзья, родственники, коллеги Члена Клуба). На Гостя распространяются Клубные правила, которым он обязан следовать.

6.6 Ответственность

Члены Клуба и их Гости несут материальную ответственность за вред, причиненный Клубу (например, за уничтожение, утерю, повреждение материальных ценностей).

7. Часы работы Клуба

Клуб открыт ежедневно (кроме 1 января) в соответствии с установленными часами работы. Занятия в тренировочной зоне Клуба необходимо завершать за 30 минут до окончания работы Клуба и покидать помещения Клуба не позднее установленного времени окончания работы Клуба. Обращаем Ваше внимание на то, что допуск в Клуб прекращается за 1 час до окончания работы Клуба. За нахождение в Клубе в часы неустановленные Членством взимается штраф согласно установленным тарифам. "Арт-Спорт" вправе вносить изменения в расписание работы Клуба и, в случае технической необходимости, временно закрывать доступ в помещения Клуба (отдельные тренировочные территории, аква-зоны и пр.). Следите за информацией на стендах Клуба.