

REGULAMIN TRENINGÓW PERSONALNYCH

1. Klubowicz rozpoczynając współpracę z trenerem personalnym, zobowiązany jest przejść badania okresowe, skonsultować się ze swoim lekarzem pierwszego kontaktu i posiadać zaświadczenie o braku przeciwwskazań do podjęcia aktywności fizycznej. W przypadku braku powyższego zaświadczenia Klubowicz oświadcza, że ponosi odpowiedzialność za ewentualne powikłania zdrowotne.
2. Klubowicz zobowiązany jest do wypełnienia kwestionariusza medycznego Klubu Taurus oraz poinformowania trenera personalnego o wszelkich dolegliwościach zdrowotnych, celem dopasowania rodzaju ćwiczeń oraz ich intensywności do stanu zdrowia ćwiczącego.
3. Klubowicz powinien jasno określić cel jaki chce osiągnąć poprzez trening.
4. Klubowicz zobowiązany jest do wykonywania poleceń trenera, ponieważ jedynie kompleksowe podejście do ćwiczeń, diety i suplementacji jest gwarantem poprawy sylwetki i osiągnięcia innych celów treningowych.
5. Jeżeli celem treningowym Klubowicza jest poprawa składu ciała lub osiągnięcie specyficznych cech treningowych (np. poprawa siły, wytrzymałości, zmniejszenie tłuszczowej masy ciała itp.) niezbędna może okazać się konsultacja dietetyczna oraz zastosowanie określonej diety. Tylko prawidłowe połączenie diety oraz aktywności fizycznej przybliży Klubowicza do osiągnięcia postawionego sobie celu.
6. Klubowicz zobowiązany jest do punktualnej obecności na umówionych zajęciach (treningu personalnym). Zalecane jest by pojawiał się 15-20 min wcześniej celem przygotowania się do treningu i rozgrzania na cross-trainerze (maszynie eliptycznej) lub w inny sposób.
7. Klubowicz przeprowadza rozgrzewkę we własnym zakresie. Na życzenie Klubowicza istnieje możliwość przeprowadzenia rozgrzewki z trenerem personalnym w ramach czasu trwania treningu personalnego.
8. Trening personalny z trenerem trwa około 60 min.
9. Jeżeli trening rozpocznie się z opóźnieniem z winy Klubowicza trening nie zostanie wydłużony o czas niepunktualności.
10. Jeżeli Klubowicz nie ma ustalonych „stałych” terminów treningów - terminy spotkań ustalane są indywidualnie z trenerem telefonicznie z wyprzedzeniem jednodniowym lub w inny ustalony sposób.
11. Wykupiony trening można odwołać lub zmieniać jego termin co najmniej **12 godzin** przed planowanym terminem treningu, w innym wypadku trening zaliczony jest jako odbyty, chyba że trener zdecyduje inaczej.
12. Pakiety treningowe ważne są odpowiednio: 10 treningów- 60 dni, 20 treningów – 90 dni, 30 treningów – 120 dni, 50 treningów – 200 dni od daty zakupu. W przypadku niewykorzystania pakietu w danym okresie treningi przepadają.
13. Przy wielokrotnie powtarzających się sytuacjach odwoływania umówionego terminu treningu lub braku efektów treningów trener personalny może także zerwać współpracę z Klubowiczem.
14. Opłaty za trening powinny być uiszczane z góry nie później niż w dniu rozpoczęcia pierwszego treningu.
15. Trener może odwołać trening, gdy nie odnotował zaksięgowania płatności za umówiony trening.
16. Płatność za treningi może być dokonywana gotówką lub kartą w recepcji jednorazowo lub w ratach.

17. Zwrot za niewykorzystany „pakiet treningowy” jest możliwy po przedłożeniu zaświadczenia lekarskiego o niemożliwości dalszej kontynuacji treningów, jak również w każdej szczególnej sytuacji, która zostanie rozpatrzona indywidualnie. W takiej sytuacji proszę o kontakt z trenerem prowadzącym.

18. Podczas ćwiczeń obowiązuje strój sportowy. Klubowicz powinien posiadać również wodę mineralną i ręcznik (wodę polecamy kupić w klubowym fit-barze, ręcznik można wypożyczyć w recepcji).

19. W przypadku ujawnienia się nietypowych dolegliwości Klubowicza podczas treningu może on zostać poproszony o dodatkową konsultację lekarską. W szczególnych przypadkach treningi mogą zostać zawieszane do czasu postawienia przez lekarza diagnozy.

20. Klubowicza obowiązuje regulamin klubu Taurus Fitness & Spa, w którym odbywają się zajęcia oraz niepisane zasady kultury.

21. Rejestrowanie dźwięku, filmowanie i fotografowanie zajęć bez zgody trenera jest zabronione.

22. Każdy trening odwołany przez trenera na krócej niż 4 godziny przed terminem treningu jest premiowany gratisowym treningiem.

23. Podczas treningu zabronione jest palenie tytoniu, spożywanie alkoholu lub innych środków odurzających oraz przebywanie w stanie nietrzeźwym pod rygorem wykluczenia z treningu. Osobie wykluczonej z treningu z wyżej wymienionych powodów nie przysługuje zwrot wniesionych opłat.

Akceptuję regulamin:

.....

data i podpis Klubowicza

OŚWIADCZENIE

Ja niżej podpisany

zamieszkały..... oświadczam, że nie mam przeciwwskazań lekarskich do podjęcia aktywności fizycznej.

Podpis