

Правила Студии Smart Pole

ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1. Общие положения:

- 1.1 Студия оставляет за собой право изменять часы работы по мере необходимости.
- 1.2 Студия оставляет за собой право изменять расписание.
- 1.3 Студия оставляет за собой право самостоятельно осуществлять замены инструкторов.
- 1.4 Предоставляя свои услуги, Студия руководствуется тем, что Вы не имеете противопоказаний для занятий физической культурой.
- 1.5 При нарушениях Правил посещения Администрация оставляет за собой право аннулировать Ваш абонемент без возврата денег.
- 1.6 Абонемент Студии оформляется персонально на Вас и не может быть передан или использован другими лицами.
- 1.7 При посещении занятия, Вы должны предварительно предъявить Ваш абонемент администратору Студии (за исключением безлимитных абонементов).
- 1.8 Студия не несет ответственности за сохранность Ваших вещей и ценностей, оставленных на территории Студии.
- 1.9 Лицам, не достигшим возраста 18 лет при себе необходимо иметь согласие от родителей. Согласие можно заполнить лично или отправить фото согласия с подписью родителей на почту info@smartpole.ru. Форму согласия можно посмотреть на нашем информационном стенде или на стойке ресепшн. Дети до 14 лет могут самостоятельно заниматься в нашем клубе ТОЛЬКО при сопровождении родителей/опекунов, которые будут следить за их безопасностью в течение всей тренировки. Без согласия родителей лица не достигшие 18 лет на тренировку не допускаются.

2. Абонемент и правила его использования

- 2.1 Абонементом является карта (электронная карта), дающая право посещать занятия в Студии.
- 2.2 Абонемент запрещено передавать третьим лицам.

3. Ваши обязанности

- 3.1 Устанавливать нагрузку для себя в соответствии с рекомендациями тренера.
- 3.2 После окончания тренировки, вернуть инвентарь в специально отведенные места в надлежащем состоянии.
- 3.3 В случае плохого самочувствия, сообщить об этом преподавателю.
- 3.4 Осуществлять тренировки в Студии в специальной сменной одежде.
- 3.5 Соблюдать правила общей гигиены.
- 3.6 Вовремя приходить на занятия. В случае опоздания молча присоединиться к занятию, не отвлекая при этом окружающих. В случае опоздания более чем на 20 минут, преподаватель в праве не пустить на занятие.
- 3.7 В случае болезни предупредить администрацию Студии. Если Вы занимаетесь по абонементу – принести справку о болезни для возможности продления абонемента, в противном случае пропущенные занятия сгорают.
- 3.8 Во время занятий запрещено жевать жвачку, леденцы, употреблять любую пищу.

4. Запрещено

- 4.1 Самостоятельно пользоваться музыкальной и другой технической аппаратурой Студии.
- 4.2 Курить на территории Студии, находиться в нетрезвом виде, принимать пищу в местах, предназначенных для тренировок.
- 4.3 Бегать по залам или создавать ситуации, которые могут привести к травмам как Вашим так и других учеников, преподавателей.

ПРАВИЛА ЗАЛА №1 (пилон+ другие групповые занятия)

1) В зале для занятий #1 действует правило «один человек на один пилон». В связи с этим количество человек в группе строго ограничено количеством пилонов. Для посещения данного зала Вам необходимы либо предварительная запись, либо постоянная резервация места в группе.

2) Об отмене занятия нужно оповещать заранее. Если Вы сообщаете об отмене занятия менее чем за 6 часов, Ваше занятие сгорает и его необходимо оплатить. У владельцев абонементов такое занятие списывается из абонемента. Разовое занятие оплачивается авансом в момент записи, стоимость сгоревшего занятия не возвращается. Об отмене на утренние занятия и занятия в выходные дни необходимо сообщать до 23.00 в день, предшествующий занятию. В случае пропуска занятия владельцем безлимитного абонемента, применяется штрафное списывание одного дня действия абонемента.

3) Правила поведения перед занятием

3.1) Для того чтобы приступить к занятиям по pole sport, акробатике, хореографии, растяжке и офп, Вам необходимо убедиться в том, что отсутствуют заболевания суставов и спины, при которых противопоказаны серьезные физические нагрузки. В случае обострения заболеваний в области спины и суставов во время тренировок, Студия ответственности не несет.

3.2) Запрещено наносить крем, масло для тела и рук перед началом занятия и незадолго до него.

3.3) Перед заходом на пилон необходимо снять с себя все металлические предметы (кольца, серьги, часы, браслеты, подвески).

4) Правила поведения во время занятия

4.1) Запрещено выполнять любые действия на пилоне без разогрева. Это может привести к травмам и растяжениям.

4.2) Перед выполнением любого трюка/крутки убедитесь, что ваши руки сухие. Для влажных ладоней используйте магнезию или иные средства для сцепления с пилоном. Протирайте пилон спиртом, предоставленным в нашем зале.

4.3) Если вы пробуете выполнить сложный элемент в первый раз, то не нужно это делать без страховки преподавателя или матов. Не повторяйте трюк до тех пор, пока Вы не убеждены, что его поняли. Переспросите преподавателя, если Вам не понятно. Разобрать технику выполнения детально можно с преподавателем.

4.4) Выполнение любых трюков для начинающих и сложных — для продвинутых на большой высоте без матов запрещено.

4.5) Во время тренировки при получении травмы или ухудшении самочувствия незамедлительно сообщите об этом преподавателю.

1) В случае медицинских противопоказаний к активным нагрузкам, обязательно поставьте в известность об этом преподавателя.

2) Четко выполнять требования преподавателя.

3) Уважайте тех, кто занимается вместе с Вами. Никогда не вступайте в споры по поводу изучаемого материала.

4) Все возникающие вопросы, если что-то непонятно, следует задавать преподавателю, а не соседу слева и справа.

5) Ставьте телефон на беззвучный режим и пользуйтесь им только в случаях сильной необходимости.

6) Запрещается использовать снаряды не по назначению.

7) Сидеть во время занятий, выходить из зала без крайней необходимости нельзя.

ПРАВИЛА ЗАЛА №2 (воздушная акробатика)

1) В зале для занятий #2 действует правило «один человек на снаряд». (Исключением являются группы по подготовке к соревнованиям – специальное назначение). В связи с этим количество человек в группе строго ограничено количеством снарядов. Для посещения данного зала Вам необходимы либо предварительная запись, либо постоянная резервация места в группе.

2) Об отмене занятия нужно оповещать заранее. Если Вы сообщаете об отмене занятия менее чем за 6 часов, Ваше занятие сгорает и его необходимо оплатить. У владельцев абонементов такое занятие списывается из абонемента. Разовое занятие оплачивается авансом в момент записи, стоимость сгоревшего занятия не возвращается. Об отмене на утренние занятия и занятия в выходные дни необходимо сообщать до 23.00 в день, предшествующий занятию. В случае пропуска занятия владельцем безлимитного абонемента, применяется штрафное списывание одного дня действия абонемента.

3) Правила поведения перед занятием

3.1) Для того чтобы приступить к занятиям по воздушным снарядам, акробатики, офп, растяжке, Вам необходимо убедиться в том, что отсутствуют заболевания суставов и спины, при которых противопоказаны серьезные физические нагрузки. В случае обострения заболеваний в области спины и суставов во время тренировок, Студия ответственности не несет.

3.2) Запрещено наносить крем, масло для тела и рук перед началом занятия и незадолго до него. Запрещено пачкать снаряды.

3.3) Перед заходом на воздушные снаряды необходимо снять с себя все металлические предметы (кольца, серьги, часы, браслеты, подвески). Запрещено тренироваться с распущенными волосами.

4) Правила поведения во время занятия

4.1) Запрещено выполнять любые действия без разогрева. Это может привести к травмам и растяжениям.

4.2) Перед выполнением любого трюка/крутки убедитесь, что ваши руки сухие. Для влажных ладоней используйте хват или иные средства для сцепления. Запрещено ставить мертвый хват на пол и пачкать им зеркала.

4.3) Если вы пробуете выполнить сложный элемент в первый раз, то не нужно это делать без страховки преподавателя или матов. Не повторяйте трюк до тех пор, пока Вы не убеждены, что его поняли. Переспросите преподавателя, если Вам не понятно. Разобрать технику выполнения детально можно с преподавателем.

4.4) Выполнение любых трюков для всех — без матов запрещено.

4.5) Во время тренировки при получении травмы или ухудшении самочувствия незамедлительно сообщите об этом преподавателю.

1) В случае медицинских противопоказаний к активным нагрузкам, обязательно поставьте в известность об этом преподавателя.

2) Четко выполнять требования преподавателя.

3) Уважайте тех, кто занимается вместе с Вами. Никогда не вступайте в споры по поводу изучаемого материала.

4) Все возникающие вопросы, если что-то непонятно, следует задавать преподавателю, а не соседу слева и справа.

5) Ставьте телефон на беззвучный режим и пользуйтесь им только в случаях сильной необходимости.

6) Запрещается использовать снаряды не по назначению.

7) Сидеть во время занятий, выходить из зала без крайней необходимости нельзя.

8) Запрещено разбрасывать пластиковые стаканчики или еду по залу.

ПРАВИЛА ЗАЛА №3 (пилон + другие групповые занятия)

1) В зале для занятий #3 действует правило «один человек на один пилон». В связи с этим количество человек в группе строго ограничено количеством пилонов. Для посещения данного зала Вам необходимы либо предварительная запись, либо постоянная резервация места в группе.

2) Об отмене занятия нужно оповещать заранее. Если Вы сообщаете об отмене занятия менее чем за 6 часов, Ваше занятие сгорает и его необходимо оплатить. У владельцев абонементов такое занятие списывается из абонемента. Разовое занятие оплачивается авансом в момент записи, стоимость сгоревшего занятия не возвращается. Об отмене на утренние занятия и занятия в выходные дни необходимо сообщать до 23.00 в день, предшествующий занятию. В случае пропуска занятия владельцем безлимитного абонемента, применяется штрафное списывание одного дня действия абонемента.

3) Правила поведения перед занятием

3.1) Для того чтобы приступить к занятиям по role sport, акробатике, хореографии, растяжке и офп, Вам необходимо убедиться в том, что отсутствуют заболевания суставов и спины, при которых противопоказаны серьезные физические нагрузки. В случае обострения заболеваний в области спины и суставов во время тренировок, Студия ответственности не несет.

3.2) Запрещено наносить крем, масло для тела и рук перед началом занятия и незадолго до него.

3.3) Перед заходом на пилон необходимо снять с себя все металлические предметы (кольца, серьги, часы, браслеты, подвески).

4) Правила поведения во время занятия

4.1) Запрещено выполнять любые действия на пилоне без разогрева. Это может привести к травмам и растяжениям.

4.2) Перед выполнением любого трюка/крутки убедитесь, что ваши руки сухие. Для влажных ладоней используйте магнезию или иные средства для сцепления с пилоном. Протирайте пилон спиртом, предоставленным в нашем зале.

4.3) Если вы пробуете выполнить сложный элемент в первый раз, то не нужно это делать без страховки преподавателя или матов. Не повторяйте трюк до тех пор, пока Вы не убеждены, что его поняли. Переспросите преподавателя, если Вам не понятно. Разобрать технику выполнения детально можно с преподавателем.

4.4) Выполнение любых трюков для начинающих и сложных — для продвинутых на большой высоте без матов запрещено.

4.5) Во время тренировки при получении травмы или ухудшении самочувствия незамедлительно сообщите об этом преподавателю.

1) В случае медицинских противопоказаний к активным нагрузкам, обязательно поставьте в известность об этом преподавателя.

2) Четко выполнять требования преподавателя.

3) Уважайте тех, кто занимается вместе с Вами. Никогда не вступайте в споры по поводу изучаемого материала.

4) Все возникающие вопросы, если что-то непонятно, следует задавать преподавателю, а не соседу слева и справа.

5) Ставьте телефон на беззвучный режим и пользуйтесь им только в случаях сильной необходимости.

6) Запрещается использовать снаряды не по назначению.

7) Сидеть во время занятий, выходить из зала без крайней необходимости нельзя.