

## REGULAMIN JOGASTUDIO

### § 1. Karnety i opłaty

1. W zajęciach mogą uczestniczyć osoby, które posiadają ważny karnet lub wnoszą jednorazową opłatę przed zajęciami, a także osoby korzystające z kart systemów partnerskich: Multisport (Benefit Systems), oraz Medicover Sport
2. Korzystanie z kart systemów partnerskich odbywa się zgodnie z regulaminami tych kart. W szczególności konieczne jest okazanie dowodu tożsamości przez użytkowników Kart Multisport
3. Karnet jest ważny tylko w określonym terminie i nie podlega przedłużeniu. Niewykorzystane wejścia z abonamentu ilościowego (karnet na 4 lub 10 wejść) nie przechodzą na kolejny okres.
4. Karnety miesięczne ważne są przez miesiąc od daty wykupienia (np. od 2 marca do 1 kwietnia). Analogiczna zasada obowiązuje przy karnetach o dłuższym okresie ważności.
5. Joga Studio ma prawo sprawdzić tożsamość osoby posługującej się karnetem. W przypadku skorzystania z karnetu imiennego przez osobę do tego nie uprawnioną karnet zostanie unieważniony.
6. Karnet jest dowodem wpłaty. Na życzenie wystawiamy faktury VAT.
7. Ceny i rodzaje karnetów zgodne są z obowiązującym cennikiem.

### §2. Korzystanie z usług

1. Osoby uprawnione do wstępu na zajęcia, zgodnie z §1, mają prawo:

- a) korzystać z sali ćwiczeń w godzinach wybranych zajęć,
- b) używać sprzętów szkoły przeznaczonych do ćwiczeń, takich jak maty, paski, klocki i liny,
- c) korzystać z rad i instrukcji nauczyciela prowadzącego zajęcia na sali.

2. Nauczyciel realizuje na każdym zajęciach program ćwiczeń, składający się na jedną całość. Z tego powodu osoby, które chcą korzystać z rad i instrukcji nauczyciela powinny uczestniczyć w całych zajęciach – rozpoczynać je punktualnie oraz brać udział do samego końca zajęć.
3. Z uwagi na komfort i koncentrację osób ćwiczących, wstęp na salę po rozpoczęciu zajęć nie jest możliwy, chyba że nauczyciel wyrazi na to zgodę.
4. Szkoła nie bierze żadnej odpowiedzialności za skutki ćwiczeń wykonywanych samodzielnie, nie w oparciu o rady i instrukcje nauczyciela. Osoba ćwicząca samodzielnie przyjmuje do wiadomości, że ćwiczenie asan jogi bez rad i instrukcji nauczyciela może mieć negatywny wpływ na zdrowie.
5. Nie należy pomagać innym uczestnikom zajęć w wykonywaniu ćwiczeń, chyba że następuje to na wyraźne polecenie prowadzącego w sposób przez niego podany. Należy zachować szczególną ostrożność przy ćwiczeniach, w których może dojść do kolizji między uczestnikami (stanie na rękach, stanie na głowie).
6. Ze względów higienicznych oraz komfortu ćwiczeń wszystkich osób, na salę ćwiczeń nie wchodzi się w obuwiu ani odzieży wierzchniej.
7. Klient zobowiązany jest:

- a) do przestrzegania i zachowania czystości na sali oraz do poszanowania ogólnie przyjętych norm zachowania się.
- b) do zachowania ciszy w szatniach i na sali ćwiczeń.
- c) do przestrzegania instrukcji użytkowania poszczególnych pomieszczeń szkoły oraz znajdującego się w nich wyposażenia, które podawane są do wiadomości przez pracowników szkoły. Zabrania się dokonywania wszelkich regulacji urządzeń technicznych, takich jak: wentylacja, system grzewczy, sprzęt audio itp.
- d) do wyciszenia dzwonka i wibracji lub wyłączenia telefonu zabieranego na salę, przed każdymi zajęciami, tak by nie zakłócać spokoju innych ćwiczących.
- e) do odłożenia używanego sprzętu w przeznaczone do tego miejsce po ukończeniu zajęć.

f) do powstrzymania się od działań mogących zakłócić wykonywanie ćwiczeń innym użytkownikom sali lub powodujących uszkodzenia lub zniszczenia mienia, jak również zniszczenia pomieszczeń szkoły.

g) niespożywania alkoholu oraz niepalenia na terenie szkoły.

h) Za przedmioty wartościowe pozostawione w szatni czy na tereni Jogastudio oraz za prywatne maty pozostawione w Studio , Joga Studio nie ponosi odpowiedzialności.

### **§3. Zdrowie**

1. Na sali ćwiczyć mogą osoby zdrowe, bez przeciwwskazań lekarskich.

2. Osoby biorące udział w zajęciach oświadczają, że nie mają przeciwwskazań zdrowotnych do wykonywania ćwiczeń fizycznych i uczestniczą w zajęciach na własną odpowiedzialność. Osoby z problemami zdrowotnymi, przed przystąpieniem do zajęć powinny skonsultować z lekarzem zdolność do wykonywania określonych ćwiczeń.

3. Osoby z problemami zdrowotnymi ( w szczególności dyskopatia, zwyrodnienia kręgosłupa, nadciśnienie, choroby serca, duże wady wzroku, niedawno przebyte operacje, aktualne kontuzje) zobowiązane są poinformować o nich nauczyciela przed rozpoczęciem ćwiczeń, jak również w trakcie ich trwania, w razie zaistnienia nieprzewidzianych okoliczności (pogorszenie samopoczucia, mdłości, bóle kręgosłupa, stawów, chorych miejsc). Studio nie bierze odpowiedzialności za negatywne skutki ćwiczeń dla zdrowia danej, konkretnej osoby.

4. Osoby z problemami zdrowotnymi zobowiązane są do zapamiętania indywidualnych wskazówek podanych przez nauczyciela dotyczących wykonania konkretnego ćwiczenia oraz do stosowania tych wskazówek przy każdym powtórzeniu danego ćwiczenia.

5. Panie w okresie ciąży powinny posiadać pisemne zaświadczenie lekarskie o braku przeciwwskazań dla praktykowania jogi. W czasie ciąży oraz menstruacji nie powinny wykonywać pozycji odwróconych, wyczerpujących, napinających i ściskających brzuch. Zalecane pozycje podaje nauczyciel w czasie zajęć.

6. Nie należy ćwiczyć po długim pobycie w pełnym słońcu, bezpośrednio po innych formach pracy z ciałem w tym po saunie, masażu. Do ćwiczeń należy przystępować o pustym żołądku, minimum 2 godziny po dużym posiłku.

### **§4. Postanowienia końcowe**

1. Wszystkie uwagi, dotyczące pracy szkoły, jak również propozycje zmian, mogą być składane pisemnie i wręczane pracownikom obsługi lub przesyłane drogą mailową na adres [grzegorz@jogastudio.pl](mailto:grzegorz@jogastudio.pl)

2. Joga Studio nie ponosi odpowiedzialności za skutki nie stosowania się do zasad Regulaminu. Naruszenie wyżej wymienionych zasad oraz zasad współżycia społecznego upoważnia JogaStudio do odstąpienia od umowy w trybie natychmiastowym, bez możliwości zwrotu pieniędzy za pozostałe wejścia. Osoba, która uczestniczy w zajęciach, zobowiązuje się tym samym do przestrzegania Regulaminu. Nieznajomość niniejszego regulaminu nie zwalnia z obowiązku jego przestrzegania.

3. Nauczyciel ma prawo odmówić prawa wstępu na salę ćwiczeń, bez podania wyraźnego powodu, również w trakcie trwania zajęć. W takim przypadku szkoła zwraca klientowi opłatę za wstęp.

4. Zastrzegamy sobie prawo do wprowadzania zmian w niniejszym Regulaminie.