



## Правила студии ARNOA Pilates

- настоящие правила студии ARNOA Pilates (далее по тексту Правила) созданы для обеспечения безопасных и комфортных условий для занятий (тренировок);
- данные Правила обязательны для всех посетителей студии ARNOA Pilates;
- настоящие правила могут быть в одностороннем порядке пересмотрены студией, а также дополнены и обновлены; обновленные Правила будут размещаться в зоне рецепции и/или на сайте студии;
- настоящие Правила студии ARNOA Pilates включают в себя: правила посещения студии, правила по технике безопасности, а также правила для посещения групповых и персональных тренировок в студии.

### 1. Правила посещения студии ARNOA Pilates

1. Часы работы студии: в будние дни с 8.00 до 21.00, в выходные дни с 9.00 до 16.00. Студия имеет право вносить изменения в часы работы. Информация об изменениях часов работы студии будет представлена в зоне рецепции.
2. Пропуск в студию осуществляется после подписания договора-оферта.
3. В период нахождения в студии личные вещи следует хранить в шкафах раздевалки. Студия не несёт ответственности за личные вещи, оставленные в раздевалках. После занятия посетитель должен освободить шкаф и сдать ключ в зоне рецепции.
4. При первом визите в студию посетителю следует сфотографироваться в зоне рецепции.
5. При первом посещении студии рекомендуем воспользоваться услугой «Диагностика движения» и «Стартовая тренировка» для того, чтобы персональные тренировки имели высокую эффективность.
6. Посетитель студии должен осуществлять тренировки в спортивной одежде (удобной, в меру облегачей) и в чистых носках, а также соблюдать правила личной гигиены.
7. Запрещается использование резких ароматов туалетной воды и/или духов.
8. Посетитель студии обязан соблюдать чистоту во всех помещениях студии, которые используются им до, в течение и после тренировок.
9. Посетитель в период нахождения в студии обязуется соблюдать правила общественного порядка (вести себя культурно, не использовать в своей речи ненормативную лексику, не доставлять неудобства другим посетителям студии и т.д.).
10. Посетитель обязан покинуть территорию студии не позднее установленного времени ее закрытия.
11. После окончания групповой тренировки посетитель обязан вернуть инвентарь в отведенные для этого места.
12. Групповые тренировки в студии проводятся согласно установленному расписанию. Студия оставляет за собой право вносить изменения и дополнения в расписание групповых тренировок, а также осуществлять замену заявленного в расписании специалиста по движению.
13. Групповые тренировки имеют формат мини-групп, поэтому в студии используется ограничение по количеству посетителей на одной тренировке. Ограничения по количеству посетителей на тренировках REFORMER CLASS составляет 4 человека, на остальных групповых тренировках – 5 человек.
14. Посетитель обязан записаться на тренировку (групповую и/или персональную) заранее (по телефону, через What's App, через сайт студии, через мобильное приложение или во время посещения последней тренировки). Бронирование на групповую тренировку осуществляется при условии свободных мест в группе, а также при полной оплате группового занятия (предоплата). Запись на персональную тренировку осуществляется



при условии свободного времени у соответствующего специалиста по движению студии, а также при наличии свободных мест в тренировочной зоне.

15. Посетитель имеет право пользоваться услугами на территории студии только у лиц, которые оказывают услуги студии официально на основании заключенных договоров.

16. Посетитель уведомлен и не возражает против осуществления на территории студии фотосъемки, видеосъемки и видеонаблюдения.

17. Посетитель не имеет права самостоятельно пользоваться музыкальной и другой технической аппаратурой на территории студии.

18. Территория студии (включая 15 метров от входа в студию) является зоной свободной от курения (в том числе от электронных сигарет);

19. Посетителям студии запрещено приносить с собой напитки (кроме чистой воды) и продукты питания, а также употреблять алкогольные (в том числе слабоалкогольные) напитки.

20. Посетителям запрещено находиться на территории студии в состоянии алкогольного и/или наркотического (токсического) опьянения.

21. На территорию студии категорически запрещено приносить, передавать и/или использовать оружие, спиртные напитки, табачные изделия, токсические и/или наркотические вещества, а также категорически запрещено использовать любые средства и вещества, способные привести к чрезвычайной ситуации, в том числе создание угрозы жизни и здоровью посетителей.

22. Посетитель дает согласие на включение его в смс-рассылку о новостях студии на период действия договора, если иное прямо не следует из текста договора с ним.

23. Посетителю запрещено размещать объявления, рекламные материалы, проводить опросы, распространять товары и/или рекламировать свои услуги на территории студии без письменного разрешения руководства студии.

24. Студия не несет ответственности за технические неудобства, вызванные проведением муниципальными властями профилактических, ремонтно-строительных и иных работ.

25. Посетителю запрещено находиться на территории студии с домашними животными.

26. Во время нахождения в тренировочной зоне посетитель обязан перевести свое мобильное устройство на беззвучный режим или режим вибрации.

27. К тренировкам (групповым и/или персональным) посетитель допускается только после заполнения «Анкеты о состоянии здоровья».

28. Ответственность за сокрытие информации о хронических заболеваниях и/или причинах невозможности посещать тренировки по состоянию здоровья несет посетитель.

29. При наличии перенесенных и/или хронических заболеваний перед посещением занятий необходимо в обязательном порядке проконсультироваться с врачом. Обязательно сообщайте специалисту по движению, ведущему тренировку (групповую и/или персональную), о наличии таковых. После перенесенного заболевания дозируйте нагрузку, увеличивая ее постепенно.

30. Посетители студии на тренировке (групповой и/или персональной) должны иметь при себе персональную бутылочку с водой.

31. В случае отмены бронирования тренировки (персональной и/или групповой) менее чем за 6 часа до начала, студия оставляет за собой право списать тренировку с пакета тренировок посетителя (не переносить пропущенную тренировку на новое время).

32. Продолжительность тренировки (групповой и/или персональной) составляет 55 минут, если не предусмотрено иное.

33. Продолжительность услуги «Диагностика движения» составляет 25 минут.

34. Рекомендуем иметь при себе личное полотенце.



## 2. Правила по технике безопасности на тренировках в студии ARNÓA Pilates

1. К тренировкам (групповым и/или персональным) допускаются посетители, которые ознакомились с настоящими правилами (правила посещения и правила по технике безопасности на тренировках в студии). Посещением тренировки посетитель подтверждает, что он ознакомлен, согласен и ему понятны настоящие правила.
2. При посещении тренировок соблюдать правила поведения, а также внимательно относиться к коррекционным командам со стороны специалиста по движению.
3. Для нахождения в тренировочной зоне студии посетителю необходимо переодеться в спортивную одежду (удобную, в меру облегающую).
4. Запрещается тренироваться в обуви. Нахождение в тренировочной зоне студии возможно только в носках.
5. Во избежание несчастных случаев не разрешается иметь при себе в тренировочной зоне предметы, которые могут нанести вред здоровью во время занятий.
6. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан незамедлительно сообщить сотруднику студии о случившемся, который в дальнейшем принимает решения по ситуации.
7. Запрещено самостоятельно пользоваться большим оборудованием в тренировочной зоне студии (Реформер, Стул, Стол-трапеция, Бочка, Спайн-корректор).
8. Запрещено самостоятельно устранять неполадки и/или ремонтировать оборудование (большое и/или малое).
9. Запрещено использовать оборудование не по назначению, а также передвигать его без разрешения администратора студии.
10. Во избежание несчастных случаев запрещено заниматься на сломанном и/или имеющем видимые повреждения оборудовании.
11. Во время тренировки (групповой и/или персональной) запрещено употреблять пищу и жевать жевательную резинку.
12. При появлении во время тренировки (групповой и/или персональной) боли (в каких-либо частях тела), а также при плохом самочувствии, посетителю следует прекратить тренировку и сообщить об этом специалисту по движению.
13. Ответственность за выполнение данных правил по технике безопасности на тренировках студии несет посетитель студии.
14. В случае невыполнения и/или нарушения данных правил по технике безопасности на тренировках студии посетителем, специалист по движению (групповой и/или персональной тренировки) и руководство студии ответственности не несет.
15. Посетитель, осознавая всю сложность и травмоопасность, связанную с выполнением упражнений во время тренировочного процесса, всю ответственность за жизнь и здоровье берет на себя.

## 3. Правила посещения групповых тренировок в студии ARNÓA Pilates

1. Групповые тренировки в студии проводятся в формате мини-групп, поэтому посетитель обязан забронировать себе место на тренировке заранее (по телефону, через What's App, через сайт студии, через мобильное приложение или во время посещения последней тренировки). Бронирование на групповую тренировку осуществляется при условии свободных мест в группе, а также при полной оплате группового занятия (предоплата).
2. Ограничения по количеству посетителей на тренировках REFORMER CLASS составляет 4 человека, на остальных групповых тренировках – 5 человек.



3. Чтобы избежать травм, посетителю рекомендуется посещать тренировки в соответствии с уровнем подготовки.

4. При посещении групповых тренировок посетителю следует соблюдать правила поведения, а также внимательно относиться к коррекционным командам со стороны специалиста по движению.

5. При наличии перенесенных и/или хронических заболеваний перед посещением занятий необходимо в обязательном порядке проконсультироваться с врачом. Обязательно сообщайте специалисту по движению, ведущему групповую тренировку о наличии таковых. После перенесенного заболевания дозируйте нагрузку, увеличивая ее постепенно.

6. В случае опоздания на групповую тренировку более чем на 15 минут, специалист по движению может не допустить посетителя, так как это опасно для здоровья.

7. Посещать групповые тренировки следует в спортивной форме (удобной, в меру облегчающей) и в чистых носках.

8. Посетитель групповых тренировок должен иметь с собой персональную бутылочку с водой.

9. Не рекомендуется посещать подряд более двух групповых тренировок.

10. В целях безопасности запрещается тренироваться на голодный желудок.

11. Посетителям групповых тренировок запрещается самостоятельно пользоваться музыкальной аппаратурой.

12. Во время групповой тренировки запрещено употреблять пищу и жевать жевательную резинку.

13. Продолжительность групповой тренировки составляет 55 минут.

14. Срок действия разовой услуги и всех абонементов на групповые занятия составляет 186 дней (полгода).

15. Посетитель студии, приобретая абонемент на групповые тренировки, вправе посещать любые групповые тренировки в сетке расписания студии.

16. В случае отмены бронирования групповой тренировки менее чем за 6 часа до начала, студия оставляет за собой право списать тренировку с пакета тренировок посетителя. В этом случае тренировка будет считаться оказанной.

17. В случае если посетитель не смог посещать групповые занятия в студии по уважительной причине (болезнь, командировка и т.д.), при наличии соответствующего документа допускается продление действия абонемента на соответствующий срок отсутствия.

#### 4. Правила посещения персональных тренировок в студии ARNÓA Pilates

1. Посетитель обязан записаться на персональную тренировку заранее (по телефону, через What's App, через сайт студии, через мобильное приложение или во время посещения последней тренировки). Запись на персональную тренировку осуществляется при условии свободного времени у соответствующего специалиста по движению, а также при условии свободных мест в тренировочной зоне.

2. Перед началом персональных тренировок рекомендуем воспользоваться услугами: «Диагностика движения» и «Стартовая тренировка».

3. При посещении персональных тренировок посетителю следует соблюдать правила поведения, а также внимательно относиться к коррекционным командам со стороны персонального специалиста, выполняя его рекомендации.

4. При наличии перенесенных и/или хронических заболеваний перед посещением занятий необходимо в обязательном порядке проконсультироваться с врачом. Обязательно сообщайте персональному специалисту по движению, ведущему тренировку

о наличии таковых. После перенесенного заболевания дозируйте нагрузку, увеличивая ее постепенно.

5. В случае опоздания на персональную тренировку, специалист по движению вправе закончить тренировку вовремя (так, если бы опоздания не было). В этом случае тренировка будет считаться проведенной, услуга оказанной. Решение этого вопроса остается за специалистом по движению.

6. Посещать персональные тренировки следует в спортивной форме (удобной, в меру облегающей) и в чистых носках.

7. Посетитель персональной тренировки должен иметь с собой персональную бутылочку с водой.

8. Не рекомендуется посещать подряд более двух персональных тренировок.

9. В целях безопасности запрещается тренироваться на голодный желудок.

10. Во время персональной тренировки запрещено употреблять пищу и жевать жевательную резинку.

11. Продолжительность персональной тренировки составляет 55 минут.

12. Срок действия разовой услуги и всех абонементов на персональные занятия составляет 186 дней (полгода).

13. Стоимость персональной тренировки зависит от категории специалиста по движению студии (мастер-тренер, эксперт).

14. Посетитель, приобретая персональную тренировку к специалисту по движению категории «мастер-тренер», вправе посещать персональные тренировки у любых специалистов по движению категории «мастер-тренер».

15. Посетитель, приобретая персональную тренировку к специалисту по движению категории «эксперт», вправе посещать персональные тренировки у любых специалистов по движению категории «мастер-тренер», «эксперт».

16. В случае отмены бронирования персональной тренировки менее чем за 6 часа до начала, студия оставляет за собой право списать тренировку с пакета тренировок посетителя. В этом случае тренировка будет считаться проведенной, услуга оказанной.

17. В случае если посетитель не смог посещать персональные занятия в студии по уважительной причине (болезнь, командировка и т.д.), при наличии соответствующего документа допускается продление срока персонального занятия на соответствующий срок отсутствия.

