

REGULAMIN ZAJĘĆ JUMPING FITNESS

1. Każdy uczestnik zajęć zobowiązany jest do zapoznania się i przestrzegania regulaminu.
2. Uczestnik ćwiczy na własną odpowiedzialność. Jeśli masz jakieś wątpliwości skonsultuj się ze swoim lekarzem.
3. **Główne przeciwwskazania do udziału w treningu to:** nadciśnienie tętnicze, choroby układu krążenia, osoby po świeżych urazach czy kontuzjach, urazy stawu skokowego i kolan, zwyrodnienie stawów, dyskopatia, zaburzenia równowagi, koślawość stóp i kolan, endoprotezy, duża nadwaga, ciąża.
4. Na trampolinie mogą ćwiczyć osoby ważące do 120kg.
5. Trampolina nie jest przeznaczona do ćwiczeń akrobatycznych.
6. Zabronione jest korzystanie z trampoliny więcej niż jednej osobie w tym samym czasie.
7. Na zajęciach należy ćwiczyć w stroju sportowym i ze zmiennym, czystym obuwiem z lekką podeszwą, która nie uszkodzi maty, nie ma możliwości ćwiczenia boso.
8. Należy usunąć wszystkie ostre elementy ubioru i biżuterię przed przystąpieniem do użytkowania sprzętu.
9. Wejście i zejście z trampoliny powinno odbywać się w kontrolowany sposób, nie należy zeskakiwać z trampoliny na ziemię ani przeskakiwać na drugą.
10. Nie korzystaj z trampoliny, gdy jest mokra, zabrudzona lub zniszczona.
11. Osobom będącym pod wpływem alkoholu bądź narkotyków zabrania się korzystania ze sprzętu.
12. Prosimy o nieużywanie telefonu komórkowego w trakcie zajęć — w razie konieczności użycia telefonu prosi się o opuszczenie sali treningowej i zrobienie tego poza nią.
13. Prosimy o zachowanie skupienia podczas treningu, a wszelkie rozmowy i kontakt między uczestnikami odbywać w trakcie krótkiej przerwy w połowie zajęć.

14. O rezygnacji z treningu prosimy informować telefonicznie, najpóźniej do godziny 12.00 w dniu treningu. Umożliwi to trening osobom z listy rezerwowych. W razie nagłych sytuacji po godzinie 12.00 również prosimy o kontakt.
15. Osoby, które będą zapisywały się na trening, a nie będą odwoływały rezerwacji mogą zostać poproszone o przedpłatę przy kolejnej rezerwacji.
16. Osoby, które nagminnie będą opuszczały zajęcia po zapisaniu się na nie, stracą możliwość uczestnictwa w treningach.
17. W przypadku małej ilości rezerwacji zastrzegamy sobie prawo do odwołania zajęć.
18. Osoby pomiędzy 16, a 18 rokiem życia muszą posiadać pisemną zgodę prawnego opiekuna w celu odbycia treningu.
19. Osoby ćwiczące ponoszą odpowiedzialność materialną w razie uszkodzenia sprzętu nie wynikającego z normalnej eksploatacji.
20. W przypadku nie przestrzegania regulaminu, zastrzegamy sobie prawo do wyproszenia osoby ćwiczącej z treningu oraz pozbawienia jej możliwości dalszego uczestnictwa w kolejnych zajęciach.

REGULAMIN KARNETÓW:

1. Karnety wydawane są imiennie.
2. Ilość wejść na zajęcia w tygodniu określa karnet.
3. Osoba posiadająca karnet ma prawo do zapisania się na zajęcia z wyprzedzeniem, jeśli wykazuje chęć regularnego uczestnictwa w treningach. Możliwość wybrania odpowiednich dla siebie dni treningowych podczas zajęć lub telefonicznie.
4. Prosimy o odwoływanie rezerwacji jak najszybciej się da jednak nie później niż do godziny 12.00 w dniu treningu. Po tym czasie następuje strata "wejścia".

Wszystkie osoby (m.in.instruktorzy, trenerzy), które przychodzą zaczerpnąć inspiracji jak prowadzi się zajęcia prosi się o zachowanie etyki i kultury zawodu instruktora. To co prezentują nasi trenerzy to ich wartość intelektualna i doświadczenie zdobyte ciężką pracą.