

П Р А В И Л А
Ф И Т Н Е С - К Л У Б А

ATMOSPHERE

ПРАВИЛА ФИТНЕС-КЛУБА «ATMOSPHERE»

РЕДАКЦИЯ ОТ 1.03.2018 ГОДА
Правила посещения фитнес-клуба
ATMOSPHERE обязательны для соблюдения
владельцем контракта, Резидентом клуба,
гостями клуба и третьими лицами.

Мы придерживаемся принципов равенства, взаимоуважения, равноправия, активного и адекватного отношения к настоящим правилам со стороны всех Резидентов Клуба, его гостей и сотрудников. Просим вас помнить, что все мы должны бережно относиться к Клубу, быть доброжелательными друг к другу и к сотрудникам Клуба, уважать труд команды Клуба.

Давайте все вместе создавать АТМОСФЕРУ позитива, здорового образа жизни, саморазвития, взаимной поддержки и общности наших интересов.

Мы все являемся частью Клуба и поэтому не только вы выбираете наш Клуб, но и Клуб выбирает Вас!!

СОДЕРЖАНИЕ

Термины и определения	-2
Общие правила	-4
ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ ФИТНЕС-ЗОН КЛУБА	-7
2.1. Правила посещения тренажерного зала	-7
2.2. Правила посещения бассейна	-9
2.3. Правила посещения зала групповых программ, студия сайкл, студия йоги	-11
2.4. Правила посещения зала Боевых Искусств	-11
2.5. Правила посещения зала персонального тренинга	-12
3. Правила предоставления доп., услуг клуба	-12
3.2. Услуги фитнес-консультантов	-12
3.3. Аренда шкафчика для одежды	-13
3.4. Оплата доп., услуг клуба	-13
4. Правила предоставления бонусных услуг клуба	-13
5. Правила использования гостевых визитов	-14
6. Правила прохождения программы – «Погружение в Атмосферу», «Твоя Атмосфера»	-14
7. Забытые вещи	-14
8. Аудио/Видео и электронные устройства	-14
9. Использование солярия	-15
10. Заключительные слова	-17

ТЕРМИНЫ И ОПРЕДЕЛЕНИЯ

«**Абонемент**» – право на обслуживание и пользование услугами в фитнес-клубе «Atmosphere fitness», вид, период действия и стоимость которого указаны в приложении № 1 к Договору.

«**Активация Абонемента**» – дата, с которой начинается срок действия Абонемента. Активация Абонемента приобретенного после Официального открытия Клуба, происходит с даты заключения Договора и первого посещения Клуба Резидентом, но не позднее 30 дней после даты заключения Договора.

«**Активация Пакета услуг**» – происходит в момент предварительной записи Резидентом Клуба на первую тренировку Пакета услуг. Первая запись на тренировку производится клиентом в течение 30 дней с момента приобретения Пакета услуг. В случае, если Клиент не произвел запись в течение 30 дней с даты приобретения, то по истечении 30 календарных дней с момента приобретения Пакета услуг активация происходит автоматически.

«**Базовые услуги**» – услуги по физической подготовке, связанные с организацией и проведением Клубом физкультурных, физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий, включенные в стоимость Абонемента, и указанные в приложении № 1 к Договору;

«**Бизнес-центр**» – общественно деловое здание по адресу г. Владимир, ул. Батурина, 30, в котором располагается Клуб;

«**Гостевой браслет**» – неименной браслет, выдаваемый Гостю Клуба для целей доступа в Клуб. Гостевой браслет является собственностью Клуба и подлежит возврату при выходе из Клуба.

«**Гостевой визит**» – Специальное предложение на одно посещение фитнес-клуба с целью знакомства с услугами и инфраструктурой клуба по рекомендации действующего Резидента Клуба либо со-

трудника Клуба. Количество посещений ограничено одним посещением на одного Гостя. Активация Гостевого визита происходит только после регистрации требуемых данных Гостя сотрудником Клуба. В случае отказа Гостя от регистрации, Клуб отказывает в посещении.

«**Гость Клуба**» – физическое лицо, не являющееся Резидентом Клуба, посещающее Клуб, и прошедшее регистрацию требуемых данных Гостя сотрудником Клуба. Гость Клуба обязан соблюдать Правила Клуба как Резидент Клуба;

«**Гостевая процедура регистрации**» – первичная процедура регистрации паспортных данных Гостя сотрудником Клуба на Гостевой визит;

«**Договор**» – договор на оказание физкультурно-оздоровительных услуг, заключаемый между Клубом и Резидентом.

«**Дополнительные услуги**» – услуги, предоставляемые Клубом Резиденту Клуба за дополнительную плату, и не включенные в перечень Базовых услуг, согласно приложения № 1 к Договору;

«**Дополнительный Абонемент**» – абонемент, который может быть предусмотрен Договором и дающий право лицу, указанному Резидентом Клуба, получать все Базовые услуги Клуба в течение периода действия указанного Дополнительного Абонемента. При этом Владелец Дополнительного Абонемента обязан пройти процедуру Регистрации индивидуальных данных на Клубный браслет. Такое лицо является Резидентом Клуба и обязан соблюдать Правила Клуба.

«**Заморозка Абонемента**» – временное приостановление срока действия Абонемента по инициативе Резидента Клуба на период от 7 дней и более (но не более общего количества дней заморозки, указанных в приложении № 1 к Договору). Заморозка регистрируется Резидентом Клуба в Клубной системе либо через Сотрудника Клуба, либо через Личный кабинет. В течение периода Заморозки Резидент Клуба не может пользоваться

услугами Клуба, в случае посещения Клуба Резидентом Клуба действие Заморозки прекращается.

«Клуб» – фитнес-клуб «Atmosphere fitness», расположенный по адресу: 600017, г. Владимир, ул. Батурина, 30

«Клубный браслет» – индивидуальный браслет, выдаваемый Клиенту при первом посещении Клуба, который является носителем информации о Резиденте Клуба, является идентификационным инструментом, осуществляет допуск в Клуб, является ключом к индивидуальному шкафчику в раздевалке на период посещения Клуба, является платежным инструментом Услуг Клуба. Браслет является собственностью Клиента. Клиенту может быть выдано несколько браслетов, стоимость каждого из них оплачивается отдельно;

«Клубная система» – автоматизированная система управления Клубом;

«Личный кабинет» – персональная страница Резидента Клуба в автоматизированной Клубной системе, требующая авторизации;

«Лицевой счет» – персональный счет Резидента Клуба, служащий для бронирования и оплаты Тренировок. Доступ и управление Лицевым счетом осуществляются Резидентом Клуба через Личный кабинет.

«Пакет услуг» – комплекс платных групповых/индивидуальных тренировок, приобретаемых Резидентом Клуба одновременно в количестве от 3х и более с ограниченным сроком действия, в соответствии с тарифами Клуба. Вид тренировки (групповая или индивидуальная) определяется Резидентом Клуба до момента приобретения Пакета услуг. Типы тренировок (студия, занятие), входящие в Пакет услуг, определяются Резидентом Клуба по своему усмотрению после приобретения Пакета услуг. Действие Пакета услуг начинается в момент активации на определённый срок в зависимости от количества тренировок в Пакете. Пакет должен быть активирован Резиден-

том Клуба в течение 30 календарных дней с момента приобретения.

«Правила посещения Клуба» – документ, регулирующий порядок предоставления доступа, а также порядок нахождения Гостей/Резидентов Клуба и третьих лиц на территории Клуба. Правила посещения Клуба опубликованы на сайте Компании, а также на информационном стенде по адресу Клуба;

«Регистрационный взнос» – сумма обязательного платежа, осуществляемого после подписания Договора для получения возможности использовать оснащение клуба, получать предоставляемые Клубом услуги и стать Клиентом. В стоимость Регистрационного взноса входит Браслет Клиента.

«Регистрация индивидуальных данных на Клубный браслет» – процедура оформления сотрудником Клуба индивидуальных данных Резидента Клуба на Клубный браслет путем регистрации элементов биометрии Резидента Клуба через регистрационное устройство с оформлением данных на Клубный браслет;

«Режим работы Клуба» – дни и часы, в которые Клуб открыт для посещения Гостями/Резидентами Клуба в соответствии с Правилами посещения Клуба;

«Резидент Клуба» – физическое лицо, потребитель спортивных услуг Клуба, заключивший Договор с Клубом и прошедший процедуру Регистрации индивидуальных данных на Клубный браслет, акцептовавший Правила клуба, Тарифы;

«САЙТ КЛУБА» – [HTTP://ATMO-FIT.COM](http://atmo-fit.com)

«Система контроля доступа» – пропускная система, идентифицирующая личность Гостя/Резидента Клуба в соответствии с индивидуальными данными на Клубном браслете и обеспечивающая контроль доступа на территорию Клуба;

«Социальные сети Клуба» – официальные страницы Клуба в социальных сетях Вконтакте (<https://vk.com/atmofit33>), Facebook

(<https://www.facebook.com/atmosphere.fitness>) и Instagram (https://www.instagram.com/atmosphere_fitness_33)

«Тарифы» - стоимость дополнительных услуг Клуба (стоимость Абонементов, стоимость персональных тренировок, платных тренировок в мини-группах, платных групповых занятий, фитнес-тестирование и т.п.), информация о которых размещена на информационном стенде по адресу Клуба;

«Тренажерный зал» – оборудованный зал с фитнес тренажерами для самостоятельных и групповых занятий, которые включены в стоимость Абонемента, а также для дополнительных индивидуальных занятий с тренером по дополнительной стоимости к Базовым услугам;

«Тренировка» – занятие с инструктором в соответствующей студии на территории Клуба, проводимое по расписанию или по предварительной записи. Виды тренировок:

- *Групповая (по расписанию)*
- *Мини-группа от 3 чел. (по предварительной записи)*
- *Персональная (по предварительной записи)*

ОБЩИЕ ПРАВИЛА

1.1. Часы работы Клуба устанавливаются в будние дни с 7.00 до 23.00, в выходные и праздничные дни с 9.00 до 22.00.

Клуб оставляет за собой право в одностороннем порядке изменять часы работы Клуба или его отдельных зон/студий/залов. Информация об изменении часов работы Клуба распространяется на Сайте Клуба и информационных стойках, расположенных на территории Клуба.

1.2. Пользоваться Услугами Клуба вправе только Резидент клуба, Гость клуба;

Доступ в Клуб Резидента Клуба осуществляется посредством применения

Клубного браслета. В случае, если Резидент клуба не имеет при себе Клубный браслет, ему на основании документа, удостоверяющего личность, выдается во временное пользование Гостевой браслет, который является имуществом Клуба, и который действует в течение дня его выдачи. Гость Клуба получает Гостевой браслет после прохождения Гостевой процедуры регистрации. Резидент клуба/Гость Клуба обязан вернуть Клубу Гостевой браслет в день его использования. Клубный браслет/Гостевой браслет и иные запирающие/открывающие устройства от шкафчиков, сейфов и т.д. не могут быть переданы Резидентом клуба/Гостем клуба третьим лицам. Резидент клуба/Гость клуба обязан незамедлительно сообщить об утрате Клубного/Гостевого браслета на рецепцию Клуба. Если Клубный / Гостевой браслет обнаружен, он должен быть возвращен в офис продаж Клуба. Резидентство в Клубе является персональным и не может быть передано или использовано другими лицами без переоформления Клубной карты. Резидент Клуба обязан предъявить Клубный браслет или документ удостоверяющий личность работникам Клуба по их требованию, а также сотрудникам охраны и (или) администратору Бизнес-центра при входе в Бизнес-центр.

1.3. Резидент клуба при входе в Клуб обязан надеть бахилы и оставить верхнюю одежду в гардеробе.

1.4. Шкафчики оснащены электронными замками, которые открываются и закрываются Клубным браслетом. Как правило, дверцы незанятых шкафчиков открыты, но в случае отсутствия открытых дверец шкафов в раздевалке Резиденту рекомендуется проверить закрытые дверцы с целью нахождения свободного шкафчика. При этом, в 99% случаев двойные шкафчики свободны. В период нахождения в Клубе личные вещи Резидента Клуба должны храниться в шкафах раздевалки. Также Резидент Клуба имеет право пользоваться индивидуальными сейфовыми ячейками. Клуб не несет ответственности за личные вещи, оставленные в раздевалках и в помещениях для тренировок. По-

сле занятия Резидент Клуба обязан освободить шкаф от личных вещей и оставить шкафчик открытым.

1.5. Резиденту Клуба рекомендуется пройти фитнес-тестирование и в дальнейшем придерживаться рекомендаций фитнес-консультантов по прохождению пробных персональных тренировок и участию в бонусной программе «Погружение в Атмосферу» (сроки действия программы регламентируются Клубом).

1.6. Соккрытие от специалиста Клуба информации о наличии хронических заболеваний, периодах их обострений, перенесённых травмах, не переносит ответственность за протекание болезни на сотрудников Клуба. В период беременности посещение групповых уроков и тренировочных зон в целом Резидент Клуба должен предоставить специалистам Клуба соответствующие рекомендации от врача. Тренер вправе не допустить Резидента Клуба до занятий, представляющих потенциальную угрозу здоровью Резидента Клуба.

1.7. Резидентам Клуба необходимо соблюдать следующие требования посещения фитнес-зон: Резидент Клуба обязан осуществлять тренировки в Клубе в соответствующей спортивной одежде и обуви (верхняя часть тела должна быть закрыта), соблюдать правила общей гигиены, перед посещением бассейна/солярия принять душ, обязательно принимать душ после каждого посещения банного комплекса (сауны или хамам).

1.8. Клуб имеет право не допускать Резидента Клуба на тренировку в обуви, не предназначенной для конкретного типа занятий. Резидент Клуба не имеет права использовать для занятий шипованную обувь.

1.9. Резидент Клуба обязан соблюдать чистоту во всех помещениях Клуба, которые используются им до, во время и после тренировок. В раздевалках не допускаются осуществлять гигиенические процедуры, такие как стрижка ногтей, бритье и т.п. Душевые предназначены исключительно

для мытья тела и головы и в них не допускается проведение иных гигиенических процедур, таких как бритье, пиллинг, стрижка, использование скрабов или масел.

1.10. Полотенца, выдаваемые Резиденту на рецепции Клуба, являются собственностью Клуба и предназначены исключительно для вытирания лица и тела. Полотенца должны быть возвращены Резидентом при выходе из Клуба. Хищение полотенца является противоправным действием, за которое предусмотрена соответствующая ответственность. Выявление факта хищения полотенца Клуба может являться основанием для расторжения Договора с Резидентом.

1.11. Запрещено использовать полотенца для чистки обуви, верхней одежды, сумок и т.п. Полотенце, оставленное в раздевалке, может быть убрано службой клининга без ведома Резидента.

1.12. Резидент Клуба в период нахождения в Клубе обязуется соблюдать правила общественного порядка (вести себя культурно, не использовать в своей речи ненормативную лексику, не доставлять неудобства посетителям Клуба и т.д.).

1.13. Резидент Клуба обязан покидать территорию Клуба не позднее установленного времени его закрытия. При этом Резидент обязан закончить свои занятия не позднее 22:45 в будние дни и 21:45 в выходные и праздничные дни для того, чтобы успеть принять душ и переодеться после тренировки. В случае нарушения данного пункта Правил, с Резидента может быть удержан штраф в размере 5 000 (пять тысяч) рублей.

1.14. После окончания тренировок Резидент Клуба обязан вернуть спортивный инвентарь (грифы, блины, гантели и т.д.) в специально отведенные места в надлежащем состоянии. За утерю и порчу оборудования, инвентаря Резидент Клуба несет материальную ответственность.

1.15. Групповые занятия в Клубе проводятся по расписаниям, установленным

Клубом. Клуб оставляет за собой право вносить изменения и дополнения в расписание и осуществлять замену заявленного в расписании инструктора. Во избежание создания травмоопасных ситуаций Резидент Клуба обязан приходить на групповые занятия без опозданий.

1.16. Во время проведения групповых занятий в бассейне Клуб имеет право ограничить зону для плавания.

1.17. Родители несут персональную ответственность за детей на территории Клуба. Дети до 16 лет обязаны посещать Клуб и тренировочные зоны в сопровождении родителей или лиц, ими уполномоченных. Дети до 16 лет могут заниматься в тренажерном зале, кардиоzone, бассейне, зале восточных единоборств, зале групповых программ, в студии йоги, в студии CYCLE только в формате групповых уроков или персонально с тренером.

1.18. Резидент Клуба имеет право пользоваться услугами только инструкторов Клуба. Резиденту Клуба запрещается вести преподавательскую и инструкторскую деятельность на территории Клуба. В случае нарушения настоящего пункта, договор с Резидентом Клуба может быть расторгнут в одностороннем порядке по вине Резидента Клуба.

1.19. Резидент Клуба имеет право воспользоваться автомобильной стоянкой Бизнес-центра во время посещения Клуба. Оплата услуг автомобильной стоянки осуществляется согласно действующим тарифам Бизнес-центра. Клуб не несет ответственности за нехватку парковочных мест.

1.20. Клуб не несет ответственности за сохранность автомобиля Резидента Клуба, находящегося на открытой автомобильной стоянке Бизнес-центра, а также за сохранность находящихся в нем вещей.

1.21. Во время проведения Клубных мероприятий Клуб имеет право ограничить зону, предназначенную для тренировок. Клуб имеет право закрывать помещения на время проведения специальных меро-

приятий и/или ремонтных работ, о чем Резиденты Клуба информируются заранее путем размещения в Клубе объявлений и на Сайте Клуба не менее чем за 24 часа до проведения указанных мероприятий.

1.22. Резидент Клуба не возражает против осуществления в здании Клуба и на прилегающей к зданию территории видеосъемки и видеонаблюдения.

1.23. Резиденту Клуба запрещено осуществлять кино- и фотосъемку в Клубе без письменного разрешения Клуба.

1.24. Резиденту Клуба запрещено самостоятельно пользоваться музыкальной и другой технической аппаратурой Клуба. Резиденту Клуба запрещено воспроизводить музыку и иные аудио и видео файлы на собственных устройствах без использования индивидуальных наушников.

1.25. Все помещения Клуба являются зонами, свободными от курения. Резиденту Клуба запрещено приносить в Клуб напитки и продукты питания, а также употреблять алкогольные и слабоалкогольные напитки, включая пиво в помещениях Клуба. Резиденту Клуба запрещено находиться в Клубе в нетрезвом виде, принимать пищу в местах, предназначенных для тренировок, в зонах отдыха и раздевалках. За нахождение в Клубе в состоянии алкогольного опьянения Клуб вправе расторгнуть Договор с Резидентом Клуба в одностороннем порядке.

1.26. Резидент Клуба при подписании Договора автоматически соглашается на включение его в СМС-рассылку о новостях Клуба на период действия Договора. В случае отказа от СМС-рассылки Резидент Клуба должен уведомить об этом сотрудников отдела продаж письменным заявлением.

1.27. Резиденту Клуба запрещено самостоятельно размещать объявления, рекламные материалы, проводить опросы и распространять товары на территории Клуба без согласования с администрацией Клуба. Рекламная деятельность на территории Клуба может быть разрешена

только Партнерам Клуба, заключившим Соглашение о партнерстве.

1.28. Резиденту Клуба запрещено находиться на территории Клуба с домашними животными.

1.29. Резидент Клуба, а также приглашенным им (и/или сопровождающим его лицам) запрещено проносить на территорию Клуба любое холодное и/или огнестрельное оружие.

1.30. Клуб не несет ответственности за технические неудобства, вызванные проведением муниципальными властями, учреждениями, организациями, эксплуатационными службами профилактических, ремонтно-строительных и иных работ.

1.31. Занимаясь в Клубе, Резидент обязан учитывать свое состояние здоровья, при необходимости проконсультироваться с врачом. Заключая Договор, Резидент признает, что понимает, что занятия спортом с (и без) оборудованием могут привести к травмам и заболеваниям и во время занятий в Клубе берет на себя всю ответственность за состояние своего здоровья и здоровья своих несовершеннолетних детей, посещающих клуб вместе с ним.

1.32. Клуб не несет ответственности за вред, связанный с любым ухудшением здоровья Резидента Клуба и травмами, явившимися результатом или полученными в результате любых занятий, предлагаемых в Клубе, в том числе занятия в тренажерном зале, бассейне, залах групповых программ и так далее.

1.33. Резидент уведомлен, что в соответствии с Федеральным Законом «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации», сотрудники Клуба не вправе оказывать первую помощь и медицинскую помощь, в том числе предлагать лекарственные средства, проводить лечение и так далее. В случае возникновения несчастных случаев или ухудшения состояния здоровья Резидентов и Гостей Клуба, сотрудники обязаны вызвать соответствующие медицинские службы.

1.34. Посещение отдельных фитнес-зон Клуба (тренажерный зал, бассейн, залы и студии групповых программ, зал боевых искусств, детского центра) регламентируется дополнительными разделами Правил, а также информационными стойками, табличками, инструкциями, размещенными на территории Клуба, в соответствующей тренировочной зоне.

1.35. Клуб имеет право в одностороннем порядке дополнять и изменять настоящие Правила. Изменение, дополнение Правил, использование Клубом прав, предусмотренных Правилами и Договором, не является основанием для предоставления Резиденту Клуба каких-либо компенсаций.

1.37. Клуб вправе в одностороннем порядке изменить условия Договора в случае реконструкции, ремонта здания или помещений Клуба, а также закрытия Клуба по независящим от него обстоятельствам. В случае аварийных ситуаций и/или обстоятельств непреодолимой силы, произошедших не по вине Клуба, Клуб может в одностороннем порядке ограничить объем и порядок предоставляемых Клубом услуг.

ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ ФИТНЕС-ЗОН КЛУБА

2.1. ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ ТРЕНАЖЕРНОГО ЗАЛА

2.1.1. Приступать к занятиям в тренажерном зале можно только после ознакомления с настоящими правилами техники безопасности.

2.1.2. С целью обеспечения Вашей безопасности, для профилактики травм при занятиях в тренажерном зале настоятельно рекомендуем предварительно пройти фитнес-тестирование и стартовую тренировку.

2.1.3. К самостоятельным занятиям в тренажерном зале допускаются лица, достиг-

шие 16-летнего возраста. Дети до 16 лет могут посещать тренажерный зал только в сопровождении инструктора Клуба.

2.1.4. Занятия в тренажерном зале разрешены только в чистой спортивной обуви, рекомендуется использовать удобную закрытую обувь с резиновой и нескользящей подошвой. Не рекомендуется использовать обувь на высоких каблуках, с кожаной подошвой, с шипами, тренироваться босиком или в открытой обуви.

2.1.5. Рекомендуется снять с себя предметы, представляющие опасность при занятиях в тренажерном зале (часы, висячие серьги и т.п.), убрать из карманов колющиеся и другие посторонние предметы.

2.1.6. Перед началом занятий на тренажере необходимо проверить исправность и надежность установки и крепления тренажера.

2.1.7. При выполнении упражнений со штангой необходимо использовать замки безопасности. Выполнение базовых упражнений (жим лежа, приседания со штангой) необходимо производить при страховке со стороны инструктора тренажерного зала.

2.1.8. Выполнение упражнений с отягощением или весами, близкими к максимальным для данного занимающегося, разрешается только при непосредственной страховке инструктором тренажерного зала.

2.1.9. С отягощениями, штангами, гантелями следует обращаться предельно аккуратно. Запрещено бросать и иным образом неаккуратно использовать оборудование, так как это ведет к повреждению самого оборудования, мебели, напольных покрытий, повышенному шуму, а также риску причинения вреда здоровью.

2.1.10. Не рекомендуется брать блины, гантели, грифы штанги влажными или потными руками. Это может привести к выскальзыванию отягощения из рук и его падению.

2.1.11. Не допускается перегрузка тренажерных устройств сверх нормы дополнительным навешиванием грузов.

2.1.12. Передвигаться по залу необходимо не торопясь, не заходя в рабочую зону других занимающихся. Запрещается бегать, прыгать, либо отвлекать внимание занимающихся иными способами. Разрешен бег по специальному треку, обозначенному разметкой вокруг зоны функционального тренинга и Hammer Strength.

2.1.13. Не рекомендуется работа на неисправных тренажерах. В случае обнаружения неисправностей (надрыв троса, механические повреждения) необходимо сообщить об этом инструктору тренажерного зала.

2.1.14. При выполнении базовых упражнений (становая тяга, приседания и т.д.) необходимо пользоваться атлетическим поясом.

2.1.15. После выполнения упражнений занимающийся обязан убрать используемое им спортивное оборудование (блины, гантели, штанги, инвентарь и т.д.) на специально отведенные места.

2.1.16. Не рекомендуется приступать к занятиям в зале при незаживших травмах и общем недомогании. При наступлении плохого самочувствия во время занятий необходимо прекратить тренировку, сообщить об этом фитнес-консультанту и инструктору тренажерного зала.

2.1.17. Запрещено прикасаться к движущимся частям блочных устройств.

2.1.18. Упражнения со свободными весами необходимо выполнять на расстоянии не менее 1,5-2 метров от стекла и зеркал.

2.1.19. Запрещается ставить бутылки с водой на тренажеры, подключенные к электросети.

2.1.20. Необходимо следить, чтобы длинные и свободные детали одежды, шнурки, полотенца не попадали на движущиеся части тренажеров.

2.1.21. В начале тренировки на беговой дорожке необходимо становиться на подставки по краям движущей ленты, установить минимальную скорость и начинать тренировку после того, как лента пришла в движение. Нельзя сходить с тренажера до полной остановки ленты. После окончания пользования беговыми дорожками необходимо вернуть в исходное положение угол наклона дорожки.

2.1.22. В целях соблюдения санитарно-гигиенических норм Резидентам Клуба предлагается использовать собственные наушники или приобрести на рецепции индивидуальные наушники для использования на кардиотренажерах.

2.1.23. В тренажерном зале не разрешается заниматься с обнаженным торсом.

2.1.24. Во время тренировок необходимо обязательно использовать полотенца.

2.1.25. Прием и хранение пищи в зонах, предназначенных для тренировок, запрещен.

2.1.26. Запрещается самостоятельно регулировать систему кондиционирования и вентиляции зала, громкость трансляции и подбор музыкального сопровождения.

2.1.27. При поломке или порче спортивного инвентаря необходимо прекратить занятия и сообщить об этом инструктору тренажерного зала. Занятия продолжать только после устранения неисправностей или замены спортивного оборудования (инвентаря).

2.1.28. При систематическом несоблюдении Правил посещения тренажерного зала Клуб оставляет за собой право наложения штрафной санкции в размере, установленном Администрацией Клуба, вплоть до расторжения Договора в одностороннем порядке.

2.2. ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ БАССЕЙНА.

2.2.1. Бассейн работает по расписанию клуба, заканчивая работу на 15 минут

раньше клуба, т.е. в 22:45 в будние дни и 21:45 в выходные и праздничные

2.2.3. Перед началом тренировки в бассейне, пользованием джакузи и посещением сауны посетитель Клуба должен принять душ, при этом не допускается втирать в кожу различные крема и мази перед сеансом.

2.2.4. Посещение бассейна обязательно в купальном костюме, в тапочках (сланцах) и в шапочках для плавания.

2.2.5. Рекомендуется в воде находиться без косметики на лице.

2.2.6. Рекомендуем воспользоваться, если Вы не владеете навыками плавания, поддерживающим аква-оборудованием.

2.2.7. Доступ в общий бассейн и аква-зона для детей до 13 лет разрешен только в сопровождении родителей, либо персонального тренера.

2.2.8. Дети до 16 лет могут посещать сауну только в сопровождении взрослых.

2.2.9. Родители/сопровождающие лица обязаны осуществлять контроль за ребенком во всех зонах бассейна, включая сауну. Родители обязаны ознакомить (разъяснить) детям правила поведения в бассейне перед его посещением и несут ответственность за возможные травмы, полученные ребенком во время посещения бассейна.

2.2.10. Ходить в зоне бассейна, душевых, саун и хамама босиком запрещается - это опасно.

2.2.11. Бассейн открыт для самостоятельного использования всегда, за исключением часов проведения групповых программ, регламентируемых расписанием, а также может быть закрыт/ограничен в доступе во время проведения персональных тренировок, мини групп, клубных мероприятий и по техническим причинам, о чем Резиденты Клуба информируются заранее.

2.2.12. Групповые занятия проводятся по расписанию, допускаются корректировки расписания на усмотрение Администрации клуба.

2.2.13. Дети посещают бассейн согласно расписанию детских групповых программ в соответствии своей возрастной группе.

2.2.14. Рекомендуется убирать оборудование после использования на занятиях/персональном тренинге в специально отведенные места.

2.2.15. Если Вы не владеете навыками плавания или ставите перед собой фитнес - цель, которую хотите достигнуть в определенный срок, рекомендуется воспользоваться услугами персонального тренера.

2.2.16. В целях Вашей безопасности Клуб по внутреннему утвержденному графику проводит на территории бассейна ремонтные работы, санитарные обработки, в том числе и внеплановые. Занятия в бассейне могут быть ограничены в связи с необходимостью проведения данных работ.

2.2.17. При посещении бассейна, сауны и хамама (далее - «аква» зоны) следует соблюдать особую осторожность при перемещении, т.к. в «аква» зонах поверхность пола может быть влажной и скользкой. Учитывая возможную травмоопасность пребывания в «аква» зонах, граждане также должны соблюдать меры личной предосторожности, в том числе использовать специальную (резиновую) обувь с нескользящей поверхностью во избежание падения.

2.2.18. Необходимо учитывать высокую температуру при нахождении в сауне и хамаме и выбирать время нахождения в указанных зонах с учетом особенностей организма.

2.2.19. При нахождении в бассейне необходимо учитывать температуру воды в бассейне и особенностей организма для исключения переохлаждения.

2.2.20. Клуб не несет ответственность за вред, причиненный в результате падений, перегрева, переохлаждения, несчастных случаев.

2.2.21. Клиент ознакомился, осмотрел клуб и «аква» зоны, и обязуется соблюдать правила клуба и технику безопасности при посещении клуба. Клиент согласен с тем, что Клуб предпринял все необходимые меры для обеспечения безопасного нахождения Клиента в клубе в целом и «аква» зонах в частности.

2.2.22. ЗАПРЕЩАЕТСЯ

- посещение бассейна в одежде и обуви с бахилами
- посещение бассейна в нетрезвом виде, наркотического или токсического опьянения
- взрослым находится в детском бассейне (кроме взрослых сопровождающих детей с разрешения тренера)
- посещение бассейна при наличии простудных, вирусных и грибковых инфекций, ран, кровотечений и выделений различного происхождения
- посещение бассейна людям, страдающим эпилепсией
- посещение бассейна без шапочки для плавания
- прыгать в воду с бортика бассейна и бегать по территории бассейна
- оставлять без присмотра детей, допущенных к совместному плаванию с родителями
- использовать инвентарь не по назначению и оставлять его в чаше бассейна
- жевать жевательную резинку во время плавания
- приносить и распивать спиртные и другие напитки в бассейне
- приносить в бассейн продукты питания
- приносить в бассейн пакеты и сумки с личными вещами
- прыгать и висеть на водо-разделительных дорожках
- самостоятельно включать/выключать печь в сауне и хамаме, а также блокировать любым способом работу датчиков

температуры в сауне и хамаме

· *поливать печь в финской сауне и датчик температуры в хамаме водой*

· *пользоваться ароматами и эфирными маслами*

· *пользоваться банными вениками*

· *пользоваться мыльными и скрабирующими, и другими SPA средствами*

2.2.23. При систематическом несоблюдении Правил посещения бассейна Клуб оставляет за собой право наложения штрафной санкции в размере, установленном Администрацией Клуба, вплоть до расторжения Договора в одностороннем порядке.

2.3. ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ ЗАЛА ГРУППОВЫХ ПРОГРАММ/СТУДИИ САЙКЛА/СТУДИИ ЙОГИ

2.3.1. С целью обеспечения Вашей безопасности, для профилактики травм при занятиях в зале групповых программ настоятельно рекомендуем предварительно пройти фитнес-тестирование и стартовую тренировку.

2.3.2. Опоздание на урок более чем на 10 минут опасно для Вашего здоровья. Инструктор имеет право не допустить клиента на данное занятие.

2.3.3. Некоторые занятия проводятся по предварительной записи. Использование мобильных телефонов в залах групповых программ запрещено.

2.3.4. Просим свести до минимума разговоры во время занятий.

2.3.5. Тренировки в уличной обуви категорически запрещены.

2.3.6. Запрещается использовать «сильный» парфюм.

2.3.7. Соблюдайте личную гигиену.

2.3.8. Не разрешается использовать свою собственную хореографию и свободный инвентарь без соответствующей команды инструктора.

2.3.9. После занятий все оборудование должно быть убрано в отведенные для этого места.

2.3.10. Администрация оставляет за собой право поменять заявленные в расписании уроки и инструктора.

2.3.11. Запрещается резервировать места в зале.

2.3.12. В расписание групповых занятий могут быть внесены изменения.

2.3.13. Секция-услуга за дополнительную плату (подробности на рецепции клуба).

2.3.14. Запрещено заниматься самостоятельно в зале групповых программ. Занятия возможно только в соответствии с расписанием, персонально или в формате «аренда зала».

2.4. ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ ЗАЛА БОЕВЫХ ИСКУССТВ

2.4.1. С целью обеспечения Вашей безопасности, для профилактики травм при занятиях в зале боевых искусств настоятельно рекомендуем предварительно пройти фитнес-тестирование и стартовую тренировку.

2.4.2. При заходе на татами просьба снять обувь или заходить в специальной обуви (борцовки, боксерки).

2.4.3. При работе на снарядах (боксерские груши, лапы, макивары, силомер) просьба использовать специальные бинты и надевать защитное снаряжение.

2.4.4. Запрещается использовать на тренировке «сильный» парфюм.

2.4.5. Запрещено в обуви наносить удары по спортивному инвентарю.

2.4.6. Дети до 14 лет допускаются в зал боевых искусств, при непосредственном сопровождении родителей или при наличии дежурного инструктора в зале.

2.4.7. Резиденты Клуба несут материаль-

ную ответственность за порчу и утрату спортивного инвентаря. В случае поломки спортивного инвентаря Резиденты Клуба обязаны сообщить об этом дежурному инструктору.

2.4.8. После тренировки необходимо убрать оборудование на место.

2.4.9. При систематическом несоблюдении Правил посещения фитнес-зон Клуб оставляет за собой право наложения штрафной санкции в размере, установленном Администрацией Клуба, вплоть до расторжения Договора в одностороннем порядке.

2.5. ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ ЗАЛА ПЕРСОНАЛЬНОГО ТРЕНИНГА

2.5.1. В зале персонального тренинга клиент имеет право заниматься только с персональным тренером. Запрещено использование данного зала для самостоятельных тренировок.

2.5.2. При систематическом несоблюдении Правил посещения фитнес-зон Клуб оставляет за собой право наложения штрафной санкции в размере, установленном Администрацией Клуба, вплоть до расторжения Договора в одностороннем порядке.

3. ПРАВИЛА ПРЕДОСТАВЛЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ УСЛУГ КЛУБА

3.1. ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ТРЕНИНГ.

3.1.1. Резидент Клуба совместно с персональным тренером заранее определяют дни и время проведения совместных занятий.

3.1.2. Для начала персональных тренировок с тренером Резиденту Клуба необходимо оформить оплату за разовое персональное занятие, либо приобрести клип-карту (абонемент) на несколько персональных занятий.

3.1.3. В случае отмены персональной тренировки, Резидент Клуба обязан позвонить на рецепцию Клуба и/или вос-

пользоваться мобильным приложением Клуба и предупредить об отмене не позднее, чем за 4 часа, в этом случае занятие переносится на другое время. В противном случае из оплаченной за персональные тренировки суммы вычитается стоимость пропущенной тренировки.

3.1.4. В случае опоздания на занятие более чем на 30 минут, тренер имеет право отменить персональную тренировку без возврата оплаченной за нее суммы.

3.1.5. В случае систематического нарушения оговоренного с тренером расписания занятий в период проведения персональных тренировок, тренер имеет право отказаться от дальнейшей работы с данным клиентом.

3.1.6. В случае неудовлетворительной работы персонального тренера, Резидент Клуба имеет право продолжать персональные тренировки с любым другим персональным тренером – сотрудником Клуба (проинформировав об этом администрацию Клуба).

3.1.7. При оплате Пакета услуг Резидент Клуба должен пройти персональные тренировки в течение 3-х месяцев, в противном случае оплаченные тренировки не восстанавливаются и деньги не возвращаются.

3.2. УСЛУГИ ФИТНЕС-КОНСУЛЬТАНТОВ

3.2.1. Резидент Клуба совместно с администратором рецепции / менеджером отдела продаж заранее определяют день и время посещения фитнес-консультанта, запись осуществляется на рецепции/ отделе продаж.

3.2.2. В случае отмены посещения, Резидент Клуба обязан позвонить на рецепцию Клуба и предупредить администратора об этом не позднее, чем за 4 часа.

3.2.3. Первое посещение фитнес-консультанта, необходимое каждому Резиденту Клуба для прохождения фитнес-тестирования перед началом тренировок в Клубе, предоставляется БЕСПЛАТНО.

3.2.4. Перечень дополнительных услуг фитнес-консультантов (не входящих в стоимость клубной карты), Резидент Клуба может получить на рецепции/отделе продаж или непосредственно у фитнес-консультантов.

3.3. АРЕНДА ШКАФЧИКА ДЛЯ ОДЕЖДЫ

3.3.1. Аренда шкафчика предоставляется сроком на 1 месяц. В этом случае между Резидентом Клуба и Клубом заключается договор аренды шкафчика.

3.3.2. С резидентами Клуба, у которых аренда шкафчика входит в стоимость абонеента, отдельный договор не заключается.

3.3.3. Перед тем как арендовать шкафчик, Резидент Клуба совместно с администратором рецепции определяют номер шкафчика и срок его аренды.

3.3.4. Запрещено хранить в шкафчиках огнестрельное и холодное оружие, взрывчатые и отравляющие вещества, продукты питания, наркотические вещества и алкоголь, лекарственные средства, любые вещества и вещи, имеющие резкий запах.

3.3.5. Покидая территорию Клуба Резиденту рекомендуется проверить закрыты ли его арендованный шкаф.

3.3.6. Передача права пользования шкафом третьим лицам не допускается.

3.3.7. По окончании срока действия аренды шкафчика или абонеента, в стоимость которого входит аренда шкафчика, Резидент обязан освободить шкафчик от своих вещей. В случае неосвобождения шкафчика по окончании срока действия аренды Клуб уведомляет Резидента о необходимости освободить шкафчик по телефону или по электронной почте. В случаях неосвобождения в течение 14 дней с момента окончания срока действия аренды, Клуб освобождает самостоятельно шкафчик от вещей Резидента, составляя соответствующий акт. Клуб хранит указанные вещи в течение 6 (шести) месяцев с момента окончания срока

действия аренды шкафчика и по истечении указанного срока вправе утилизировать вещи Резидента. Клуб не несет ответственности за сохранность вещей, оставленных в шкафчике.

3.3.8. За период просрочки освобождения шкафчика с Резидента взыскивается арендная плата в двойном размере.

3.4. ОПЛАТА ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ УСЛУГ КЛУБА

3.4.1. В случае возникновения задолженности за дополнительные услуги Клуба Резидент Клуба должен погасить её в течение 3 (трех) дней. При невнесении оплаты за полученные дополнительные услуги Клуб имеет право не допустить Резидента Клуба на территорию Клуба до погашения данной задолженности.

3.4.2. В случае отказа от оплаты задолженности в течение 3 (трех) дней Клуб в безакцептном порядке вычитает сумму задолженности из суммы, указанной в п. 3.1 Договора, и пересматривает сроки действия Абонеента из расчета стоимости одного дня 200 (двести) рублей. Клуб вправе в одностороннем порядке пересматривать сроки погашения задолженности Резидентов Клуба.

4. ПРАВИЛА ПРЕДОСТАВЛЕНИЯ БОНУСНЫХ УСЛУГ КЛУБА

4.1. При заключении Договора Резидент Клуба имеет право воспользоваться бонусами, предоставляемыми Клубом.

4.2. Перечень бонусных услуг зависит от вида карты и является неотъемлемой частью Договора, заключаемого с Резидентом Клуба.

4.3. Все бонусные услуги предоставляются по предварительной записи.

4.4. Прохождение бонусных услуг является рекомендуемым, но не обязательным условием для Резидента Клуба.

5. ПРАВИЛА ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ГОСТЕВЫХ ВИЗИТОВ

5.1. Право на бесплатное посещение Клуба в рамках Гостевого визита выдается Резиденту Клуба только для лица, не являющегося и никогда не являвшегося ранее Резидентом Клуба, и не может быть использован Резидентом Клуба на себя или лиц, являющихся или являвшихся ранее Резидентами Клуба.

5.2. Гостевое посещение Клуба может быть выдано только для конкретного лица (ФИО, контактные данные) и под запись.

5.3. Гость Резидента Клуба может воспользоваться только 1 (одним) сертификатом на бесплатное посещение. Все последующие посещения Клуба являются коммерческими и подлежат оплате.

5.4. За систематическое нарушение Правил использования бесплатных гостевых посещений Клуб вправе отказать Резиденту Клуба в последующем предоставлении бесплатных визитов для друзей/Резидентов семьи/знакомых.

5.5. Срок действия гостевых визитов соответствует сроку действия Абонеента.

6. ПРАВИЛА ПРОХОЖДЕНИЯ ПРОГРАММЫ «ПОГРУЖЕНИЕ В АТМОСФЕРУ», «ТВОЯ АТМОСФЕРА»

6.1. Резидент Клуба имеет возможность пройти «Погружение в атмосферу» (для новых клиентов) или программу «Твоя атмосфера» (для клиентов, продляющих Резидентство) в течение 15 дней (для карт на 1 месяц), 21 дня (для карт на 3 месяца), 21 дня (для карт на 6 месяцев), 30 дней (для карт на 12 месяцев) с момента активации клубной карты.

6.2. За прохождение программы «Погружение в атмосферу»/ «Твоя атмосфера» в обозначенные Правилами сроки, Резидент Клуба получает бонусы (пакет бонусов обозначен в карточке участника программы).

6.3. Правила программы действуют с ноября 2017 г. (Правила могут меняться на усмотрение Клуба).

6.4. В программе «Погружение в атмосферу»/ «Твоя атмосфера» участвуют взрослые Резиденты Клуба и дети (перечень бонусов для взрослых и детей прописан в Приложении №1 к Договору, а также в карточке «Твоя атмосфера» или «Твоя атмосфера»).

7. ЗАБЫТЫЕ ВЕЩИ

7.1. Забытые Резидентом Клуба вещи, если они были обнаружены на территории Клуба, хранятся Клубом в течение 30 (тридцати) дней со дня их обнаружения и в дальнейшем подлежат утилизации;

7.2. За сохранность утерянных/оставленных без присмотра вещей Исполнитель ответственности не несёт;

7.3. Забытые предметы личной гигиены, в том числе мочалки, бритвенные принадлежности, нижнее белье и т.д., подлежат немедленной утилизации;

7.4. О любых утерянных/оставленных без присмотра вещах необходимо незамедлительно сообщить на рецепцию Клуба.

8. АУДИО/ВИДЕО И ЭЛЕКТРОННЫЕ УСТРОЙСТВА

8.1. Резидентам Клуба запрещено проводить профессиональную кино-, видео- и фотосъёмку в Клубе без предварительного письменного разрешения администрации Клуба;

8.2. Клуб вправе использовать фото или видео изображения посетителей Клуба и/или мероприятий Клуба;

8.3. Аудиовоспроизводящие устройства возможно использовать только с наушниками, для того, чтобы не мешать другим посетителям;

8.4. В целях безопасности в Клубе осуществляется видеонаблюдение и аудиозапись;

8.5. Для обеспечения неприкосновенности частной жизни использование фото и видео камер любого типа в раздевалках Клуба строго запрещено;

8.6. Резидентам клуба рекомендуется ограничить использование мобильных средств связи в помещениях Клуба. Используя мобильные телефоны в Клубе, необходимо употреблять вежливые формы общения, принимая во внимание присутствие других посетителей. При входе в Клуб мобильные телефоны необходимо переключать на беззвучный режим.

9. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СОЛЯРИЯ

9.1. Перед использованием солярия рекомендуем пройти консультацию с дерматологом на предмет наличия «опасных родинок» и пигментных пятен. Исключите другие кожные заболевания.

9.2. Вы должны быть уверены, что у Вас нет гинекологических заболеваний (миома матки, эндометриоз и др.), заболеваний молочных желез, щитовидной железы.

9.3. Если во время сеанса загара возникают неожиданные симптомы, то остановите сеанс и проконсультируйтесь с врачом.

9.4. Перед загаром необходимо удалить макияж, парфюмерию и бальзамы. В косметике могут присутствовать фоточувствительные агенты, которые вызывают в некоторых случаях фототоксические реакции, сравнимые с ожогами.

9.5. Используйте только те средства для загара, которые предназначены специально для соляриев.

9.6. Надевайте защитные очки. Нельзя загорать в контактных линзах.

9.7. В солярии можно загорать только один раз в день. Через десять сеансов рекомендуется перерыв. Соблюдайте интервал между сеансами в 48 часов.

9.8. Перед солярием не следует принимать ванну или душ с использованием мыла. Это влияет на естественную жир-

ность кожи. Также нужно удалить макияж: декоративная косметика создает проблемы при загорании. Кремы для обычного загара не подойдут, даже наоборот процессу инсоляции. Для лучшего эффекта можно использовать специальную косметику для соляриев. Это придаст коже бронзовый оттенок и укрепит загар.

9.9. Можно надеть косынку: зачастую от солнечных ванн волосы становятся сухими и ломкими.

9.10. Рекомендуется загорать не больше двух раз в год по 10-20 сеансов. Обычно средний цикл составляет 8-10 последовательных приемов искусственного солнца.

9.11. Продолжительность сеанса зависит от вашего типа кожи и вида солярия. Заметно сокращается время сеанса с новыми и качественными лампами.

9.12. Тип кожи стоит определить при первом же посещении, о избежание повреждений кожного покрова с помощью таблицы с описанием фототипов человека. В этом вам поможет консультант или администратор солярия.

9.13. Используя услуги клуба, Резидент обязан учитывать свое состояние здоровья, при необходимости проконсультироваться с врачом. Резидент признает, что берет на себя всю ответственность за состояние своего здоровья и здоровья своих несовершеннолетних детей, посещающих клуб вместе с ним.

9.14. Клуб не несет ответственности за вред, связанный с любым ухудшением здоровья Резидента Клуба и травмами, явившимися результатом или полученными в результате любых занятий, предлагаемых в Клубе, в том числе занятия в тренажерном зале, бассейне, залах групповых программ, использовании дополнительных услуг клуба (солярий, сауна, хамам и др.) и так далее.

9.15. Перед посещением солярия обязательно проконсультируйтесь с врачом, т.к. существует целый ряд лекарств, прием которых нельзя сочетать с загаром

в солярии, т.к. они повышают светочувствительность кожи и провоцируют солнечную аллергию.

Ниже приведен перечень сенсibiliзирующих препаратов:

.....

- Лечение угрей: ретиноиновая и изотретиноиновая кислота (третиноин) и ретинол.

- Антибактериальные: сульфамиды (сульфаметаксазол, трисульфамиридин), нализексидиновая кислота, триметопим; галогенированные салициланилиды, галогенированные карбонаты, галоген-фенолы (антибактериальные средства, входящие в состав дезодорантов, мыла, антисептиков и косметических средств).

- Антибиотики: тетрациклин и его производные: хлортетрациклин, димеклоциклин, доксициклин, метациклин, миноциклин, окситетрациклин.

- Антikonвульсанты: карбомизепин, триметодион.

- Антидепрессанты: амитриптилин, дезипромин, доксипин, имипрамин, нортриптилен, протриптилен.

- Антидиабетические препараты с низким содержанием глюкозы: сульфомуриазы (сульфомочевина) и его производные: ацетогексамид, хлорпропомид, толазамид, толбутамид.

- Антигистаминные препараты: дефинилдромин, прометазин, трипролидин, хлорфенирамин.

- Антимикробные (антиинфекционные) препараты: триклозан, диметилксид, хлоргексиден, гризеофульфин.

- Антипсориазные и косметические препараты: каменноугольная смола и ее производные: древесный деготь, нефтепродукты, псоралин.

- Мочегонные препараты и лекарства, понижающие давление: хлорталидон, фуросемид, теозиды.

- Красящие вещества: акридин, антрицизин, эозин (основа для губной помады), эритрозин, флюорисцин, метил фиолетовый, метил голубой, красный, бенгальская роза, голубой толуидин, трипофлавин, трипан голубой.

- Эстрогены и прогестероны: местранол,

норетинодрел, диэтилстилбестрол.

- Меланообразующие и косметические препараты: фурукумарин (5-метоксипсорален, 8-метаксорален; 4,5,8-триметилпсорален).

- Отдушки, состав туалетной воды, одеколонов, эфирные масла в косметике: масло бергамота, масло кедра, цитрона, лаванды, лимона, лайма, розмарина и сандалового дерева.

- Фенотиазины (сосудорасширяющие препараты): ацетофенозин, хлорпромазин, флюфенозин, перфенозин, трифмоперазин, трифлюпромазин.

- Транквилизаторы: хлорпротиксен, доксипин, галоперидол, лаксапин, тиотиксин.

- Пищевые продукты: сельдерей, морковь, кориандр, петрушка, фенхель, укроп, растения семейства лютиковых (масленичные растения), горчица, инжир.

9.16. Не рекомендуется посещать солярий детям до 18 лет, т.к. их кожа очень чувствительна к ультрафиолетовым лучам. (только по назначению врача)

9.17. При наличии таких дефектов кожи, как пигментные пятна, многочисленные и крупные родинки, гнойная сыпь, надо свести загар к минимуму и проконсультироваться с врачом-дерматологом.

9.18. Чувствительность кожи к "сгоранию" сильно возрастает после эпиляции.

9.19. Осторожно должны относиться к загару люди с повышенным кровяным давлением, при нарушениях функции печени и сердца, больные туберкулезом.

9.20. Во время беременности у женщин вырабатывается гормон, создающий пигментно-активирующий эффект (хлоразма), поэтому беременные женщины крайне чувствительны к ультрафиолету. Однако, загар способствует выработке в организме витамина D, который регулирует обмен микроэлементов: кальция, магния, фосфора, препятствует развитию остеопороза у будущей мамы и рахита у будущего ребенка. Важно только разумно использовать его полезные свойства

и нейтрализовать вредные, соблюдая несложные правила безопасности.

9.21. Люди, страдающие болезнью витилиго (белые пятна на коже), или с гиперпигментированными пятнами на коже, должны избегать УФ-лучей. Не рекомендуется загар в солярии и людям, страдающим дерматитом, поскольку и без того обезвоженные участки тела еще больше высушиваются под действием УФ-лучей, что ухудшает состояние кожи и может привести к воспалению.

10. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ

10.1. Все споры и разногласия по толкованию и исполнению настоящих Правил Клуба разрешаются путем проведения переговоров между Клубом и Резидентом клуба. Разногласия, по которым стороны не достигнут соглашения, подлежат рассмотрению в установленном законом порядке;

10.2. Все, что не урегулировано настоящими Правилами Клуба, регулируется законодательством Российской Федерации;

10.3. Исполнитель вправе в любое время вносить изменения в Правила Клуба. Действующие Правила Клуба размещаются на веб-сайте Клуба, экземпляр для ознакомления находится в офисе продаж Клуба. Дополнительные правила, размещенные в помещениях Клуба, также должны соблюдаться.

УВАЖАЕМЫЕ РЕЗИДЕНТЫ КЛУБА «ATMOSPHERE»

Настоящими Правилами мы гарантируем вам комфортное нахождение в Клубе, качественный результат в достижении ваших фитнес-целей! Соблюдение Правил Клуба позволит избежать негативных ситуаций.

БЛАГОДАРИМ ЗА ВЫБОР КЛУБА!

ПОЧТА: INFO@ATMO-FIT.COM / INSTAGRAM: [#ATMOFIT33](https://www.instagram.com/#ATMOFIT33)

VK: [VK.COM/ATMOSPHERE_FITNESS](https://vk.com/ATMOSPHERE_FITNESS)

FB: [FACEBOOK.COM/ATMOSPHERE.FITNESS](https://facebook.com/ATMOSPHERE.FITNESS)