

REGULAMIN SIŁOWNI ORAZ SALI „CROSS” Twoje Centrum Aktywności, ul. Hirszfelda 11

1. Klub „Twoje Centrum Aktywności” określa w niniejszym Regulaminie zasady korzystania z siłowni oraz Sali „CROSS”.
2. Każdy klient korzystający z siłowni oraz Sali „CROSS” zobowiązany jest do zapoznania się i przestrzegania niniejszego Regulaminu oraz Regulaminu klubu „Twoje Centrum Aktywności”
3. W sprawach porządkowych, poszanowania mienia, pozostawiania rzeczy i przedmiotów wartościowych, zasad korzystania z siłowni oraz Sali „CROSS”, mają zastosowanie postanowienia zawarte w Regulaminie klubu „Twoje Centrum Aktywności”.
4. Godziny pracy siłowni oraz Sali „CROSS” są dostępne w recepcji oraz na stronie internetowej UCSiR.
5. Na siłowni odbywają się zajęcia Treningu Obwodowego pod kierunkiem instruktora siłowni, a na Sali „CROSS” zajęcia Treningu Funkcjonalnego oraz Cross Treningu również pod kierunkiem instruktora.
6. Harmonogram zajęć Treningu Obwodowego, Treningu Funkcjonalnego oraz Cross Treningu jest dostępny w recepcji, w siłowni oraz na stronie internetowej UCSiR.
7. Czas trwania zajęć Treningu Obwodowego to 45 minut, a Treningu Funkcjonalnego oraz Cross Treningu to 1 godzina.
8. Sprzedaż karnetów odbywa się w systemie ciągłym.
9. Korzystanie z siłowni oraz Sali „CROSS” dozwolone jest jedynie w godzinach jej otwarcia i w obecności upoważnionego instruktora.
10. Klient posiadający Kartę UCSiR ma obowiązek okazać ją i pozostawić na czas treningu w recepcji, jest to podstawą do wydania przez pracownika kluczyka do szafki.
11. Klient posiadający kartę firm współpracujących z UCSiR w oparciu o zawartą umowę, zgodnie z jej postanowieniami zobowiązany jest okazać dokument tożsamości ze zdjęciem oraz kartę partnera w recepcji, co stanowi podstawę dopuszczenia do zajęć oraz wydania przez pracownika kluczyka do szafki.
12. Klient korzystający z usług klubu na zasadach jednorazowego wejścia, może być poproszony w przez pracownika recepcji o dokument tożsamości ze zdjęciem, co będzie podstawą do wydania przez pracownika kluczyka do szafki.
13. Maksymalna liczba ćwiczących w sali siłowni to 25 osób.
14. Maksymalna ilość osób na zajęciach Treningu Obwodowego to 10 osób, a Treningu Funkcjonalnego oraz Cross Treningu – 15 osób.
15. O możliwości wejścia na siłownię lub skorzystania z zajęć Treningu Obwodowego, Treningu Funkcjonalnego oraz Cross Treningu decyduje kolejność przyścia, zgłoszenia w recepcji i pobranie kluczyka do szatni. Recepcja może odmówić wpuszczenia na siłownię, jeśli liczba uczestników miałaby przekroczyć ustalony limit.
16. Instruktor zastrzega sobie prawo do odwołania zajęć Treningu Obwodowego, Treningu Funkcjonalnego oraz Cross Treningu w przypadku niedostatecznej ilości zainteresowanych osób (minimum 3) lub z przyczyn niezależnych od niego. W przypadku takim klient w zamian może skorzystać z klasycznej siłowni.
17. Recepcja i instruktor nie odpowiada za brak miejsc na siłowni oraz Sali „CROSS”, spowodowanych dużym zainteresowaniem osób ćwiczących.
18. Czas przebywania na siłowni podczas jej pracy nie jest ograniczony, z zastrzeżeniem pkt. 6 niniejszego Regulaminu, zaleca się trening trwający nie dłużej niż 1,5 godziny.
19. Przed wejściem do siłowni i Sali „CROSS” Klient zobowiązany jest przebrać się w strój sportowy (różny od tego, w którym przyszedł do Klubu), m.in. spodnie, koszulka i obuwie sportowe typu adidas.
20. Klient podczas zajęć zobowiązany jest do posiadania i korzystania z ręcznika.
21. Każda osoba korzystająca po raz pierwszy z siłowni oraz Sali „CROSS” ma obowiązek zgłosić się do instruktora w celu zapoznania się z zasadami bezpiecznego korzystania z urządzeń i sposobem wykonywania ćwiczeń.
22. Uczestnicy zajęć na siłowni oraz Sali „CROSS” mają obowiązek stosować się do poleceń instruktora.
23. Zabrania się samodzielnego poprawiania mechanizmów urządzeń oraz stosowania nietypowych blokad i zawleczek.
24. Przez cały okres korzystania z siłowni oraz Sali „CROSS” niezależnie od stopnia zaawansowania, zaleca się konsultowanie treningu z instruktorem.
25. Podczas wykonywania ćwiczeń z wolnymi ciężarami obowiązuje asekuracja instruktora lub partnera.
26. Zabrania się wykorzystywania przyrządów do ćwiczeń w sposób niezgodny z ich przeznaczeniem lub nieprzewidziany przez producenta urządzeń.
27. Po skończonych ćwiczeniach należy odłożyć przybory na miejsce.
28. Zabrania się spożywania na terenie siłowni posiłków oraz gumy do żucia.
29. W siłowni obowiązuje zakaz używania magnezji do nacierania rąk.
30. W przypadku nagłego złego samopoczucia, Klient zobowiązany jest poinformować o tym fakcie instruktora.
31. Klub nie ponosi odpowiedzialności prawnej za trening na siłowni osób chorych i ewentualnych, wynikłych z tego kontuzji, wypadków i urazów.
32. W przypadku szkody doznanej przez osobę ćwiczącą, instruktor zobowiązany jest sporządzić notatkę pisemną opatrzoną podpisem własnym i osoby poszkodowanej.
33. Na siłowni oraz Sali „CROSS” obowiązuje zakaz pozostawiania rzeczy osobistych oraz przebywania osób postronnych.
34. „Trening personalny” na siłowni oraz Sali „CROSS” prowadzić mogą wyłącznie trenerzy, po podpisaniu stosownej umowy z UCSiR.
35. W przypadku stwierdzenia nie stosowania się Klienta do postanowień regulaminu, pracownicy Klubu mogą zakazać czasowego korzystania z siłowni oraz Sali „CROSS”.
36. Za egzekwowanie i przestrzeganie regulaminu siłowni oraz Sali „CROSS” odpowiadają pracownicy Klubu.
37. UCSiR zastrzega sobie prawo do zmian w niniejszym Regulaminie.
38. W sprawach nieuregulowanych niniejszym Regulaminem decyzje podejmuje Dyrektor UCSiR.

**/-/ Dyrektor
Ursynowskiego Centrum Sportu i Rekreacji**