BODYWORK

Regulamin korzystania z Centrum Ruchu i Terapii

1. Usługi znajdujące się w ofercie prowadzone są przez specjalistów Centrum Ruchu i Terapii BODYWORK.

2. Klubowicz zobowiązuje się przestrzegać wszelkich zasad bezpieczeństwa, które obowiązują w Centrum. Zasady te dotyczą wszystkich stref Centrum, w szczególności stref treningowych i zostaną Klubowiczowi przekazane przez trenera podczas pierwszego treningu personalnego.

3. Trening fizyczny może być prowadzony w głównej strefie treningowej oraz na sali wielofunkcyjnej o przeznaczeniu treningów grupowych i szkoleń. Klubowicz zobowiązuje się nie ćwiczyć w pozostałych strefach klubu, tj. strefa barowa.

4. Ćwiczenia w głównej strefie treningowej są dostępne tylko dla klubowiczów, którzy mają aktywny karnet OPEN będący integralną częścią pakietów treningów personalnych znajdujących się w ofercie Centrum.

5. Usługi znajdujące się w ofercie centrum odbywają się po wcześniejszym umówieniu dostępnego terminu z pracownikiem recepcji Centrum lub trenerem personalnym/fizjoterapeutą/dietetykiem.

6. Trening personalny (jednostka treningowa) trwa 55 min.

7. Usługa fizjoterapeutyczna trwa 60 lub 90 min.

8. Jeżeli usługa rozpocznie się z opóźnieniem z winy Klubowicza, nie zostanie wydłużona o czas niepunktualności.

9. Każda praca z trenerem rozpoczyna się od wywiadu, oceny funkcjonalnej i badania poziomu sprawności fizycznej podczas pierwszego treningu, co jest niezbędne by rozpocząć ćwiczenia fizyczne w strefie treningowej i używanie przyborów treningowych.

10. Klubowicz oświadcza, że nie ma zdrowotnych przeciwwskazań do prowadzenia aktywności fizycznej i bierze na siebie odpowiedzialność za swoje zdrowie podczas ćwiczeń w Centrum.

11. Klubowicz jest zobowiązany przekazać wszelkie niezbędne informacje dotyczące ewentualnych przeciwwskazań zdrowotnych do prowadzenia aktywności fizycznej swojemu trenerowi personalnemu lub fizjoterapeucie podczas pierwszego i każdego kolejnego wywiadu i konsultacji. Dotyczy to również zmian w stanie zdrowia lub stanu fizjologicznego, np. ciąża.

12. Klubowicz może zostać odesłany przez trenera lub fizjoterapeutę na inne badania lekarskie, jeśli będzie to wymagane celem zamknięcia protokołu badania.

13. Klubowicz zobowiązuje się dbać o formę przed rozpoczęciem każdej sesji, tzn. być nawodnionym, wypoczętym i po lekkim posiłku (nie na czczo).

14. Klubowicz jest zobowiązany przekazywać trenerowi/fizjoterapeucie wszystkie niepokojące go odczucia (tj. ból, zawroty głowy) związane z aktywnością, którą wykonuje.

15. Trener/fizjoterapeuta może przerwać sesje w każdym momencie z przyczyn bezpieczeństwa.

16. Klubowicz ma możliwość wybrania samodzielnie trenera lub innego specjalisty Centrum, z którym chce pracować lub skorzystać z rady udzielonej przez pracownika recepcji Centrum zorientowanego w obszarze specjalizacji trenerów i terapeutów Centrum.

17. Klubowicz jest dopuszczony do treningu fizycznego tylko wtedy, gdy dysponuje odpowiednim strojem i obuwiem sportowym.

18. Klubowicz dopuszczony do treningu ćwiczy pod okiem trenera personalnego i jest zobowiązany przestrzegać jego wskazówek treningowych.

19. Klubowicz, który przychodzi do Centrum trenować indywidualnie, zobowiązuje się wykonywać treningi zalecane przez swojego trenera personalnego lub fizjoterapeutę zgodnie z indywidualnie dobranym programem ćwiczeń oraz używać tylko tych przyrządów treningowych, w obszarze których jest wyedukowany przez specjalistę.

20. Klubowicz trenujący samodzielnie zobowiązuje się szanować inne osoby trenujące w Centrum, dbać o czystość używanych przyborów treningowych, odkładać je na swoje miejsce oraz przestrzegać uwag innych trenerów i pracowników Centrum, w szczególności dotyczących bezpieczeństwa wykonywanych ćwiczeń.

21. Trener może pokierować Klubowicza do innego specjalisty pracującego w Centrum (tj. dietetyk, fizjoterapeuta), jeśli taką konieczność dostrzeże z punktu widzenia realizacji celu treningowego.

22. Centrum nie ponosi odpowiedzialności za rzeczy pozostawione w szatniach ani na terenie całego Centrum. Przed zamknięciem Centrum wszystkie rzeczy z szafki powinny być usunięte. W przypadku potrzeby przechowania rzeczy drogocennych prosimy o kontakt z recepcją.