Приложение №1 к настоящему договору: ПРАВИЛА ВНУТРЕННЕГО РАСПОРЯДКА ФИТНЕС-Студии “***COLIBRI FITNESS***”

**1. ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ И ТЕРМИНЫ**  
**1.1. Настоящие Правила посещения фитнес-студии** Colibri Fitness (далее – Правила), составлены для Членов Клуба, которые приобрели Клубные карты Colibri Fitness и посещают спортивно-оздоровительные мероприятия. Также Настоящие Правила распространяются на Гостей Клуба.  
**1.2. Фитнес** – **студия** Colibri Fitness (далее-Клуб) – спортивно-оздоровительное учреждение, расположенное по адресу: г. Москва, Протопоповский переулок, 40.  
**1.3**. **Клубные карты** – Клубные карты фитнес-студии Colibri Fitness, определяющие виды (условия) членства в Клубе, отличающиеся по стоимости, перечню предоставляемых Клубом базовых услуг, входящих в стоимость данного вида членства и порядку их предоставления Клубом.

**1.3.1. Виды клубных карт:**

- ***Полная карта*** – **предоставляет доступ ко всем базовым услугам Клуба ежедневно во время работы Клуба.**

- ***Дневная карта*** – предоставляет доступ ко всем базовым услугам Клуба с открытия и до 17:00.

**- *Карта выходного дня*** – предоставляет доступ ко всем базовым услугам Клуба только в выходные и праздничные дни с 9:00-22:00.

- ***Клип-карта*** – предоставляет доступ только на групповые занятия в соответствии с актуальным расписанием групповых занятий.   
**1.4. Базовые услуги** – услуги, включенные в стоимость Клубной Карты, а именно:

- посещение тренажерного зала  
- посещение групповых занятий по расписанию  
- посещение хамама (турецкой бани)  
- посещение купели с гидромассажем   
**1.5.** **Дополнительные услуги** – платные услуги, не включенные в стоимость Клубной Карты и оказываемые на территории Клуба за отдельную плату в соответствии с действующими расценками Клуба, а именно:

- персональные тренировки  
- массаж и СПА процедуры  
- солярий

**1.6 Разовый визит**- платная услуга, в которую входит посещение Клуба с момента прибытия Гостя Клуба до момента его ухода.

**1.7.** **Ознакомительная услуга**- платная услуга для ознакомления с Клубом.  
**1.8.** **Член Клуба** - физическое лицо, заключившее договор на спортивно-оздоровительные услуги, посещающее Клуб по индивидуальной Клубной карте.

**1.9. Гость Клуба**- физическое лицо, не являющееся Членом Клуба.

**1.10. Ресепшен**-стойка регистрации в фойе фитнес-студии.  
**1.11.** **Договор** – договор на оказание спортивно-оздоровительных услуг.

**2. РЕЖИМ РАБОТЫ**

**2.1. Режим работы Клуба**: ***будние дни с 7:30 до 22:30 часов, в выходные дни – с 9:00 до 22:00 часов*** по местному времени. При этом время доступа Членов в Клуб для занятий зависит от вида приобретенной Клубной карты(**пункт 1.4**), ***режим проведения групповых занятий***, устанавливается согласно утвержденному расписанию Клуба, которое можно найти на Ресепшен, на официальном сайте Сети Интернет, а также в одноименных социальных сетях.  
**2.2.** Технические перерывы в работе Клуба и/или отдельных его залов, помещений, а также их продолжительность определяется в соответствии с санитарными правилами и нормами Российской Федерации, а также нормами технической эксплуатации.  
**2.3.** **Члены Клуба и Гости Клуба имеют право находиться в Клубе только** в часы, предусмотренные Клубной картой. В случае регистрации выхода из Клуба на стойке Ресепшен позже, чем на 30 минут от установленного времени посещения, данный Член Клуба обязан оплатить разовый визит согласно действующим расценкам Клуба.  
**2.4.** Режим работы Клуба может быть изменен по инициативе Администрации Клуба, при этом Члены Клуба заранее уведомляются об этом посредством размещения нового режима работы на Ресепшен Клуба и официальном сайте Клуба.

**3. ОБЩИЕ ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ ФИТНЕС-СТУДИИ**

**3.1.** **При заключении Договора Члены Клуба обязаны пройти соответствующую процедуру регистрации в Клубе:** заполнение анкетных данных, оформление пластиковой Клубной Карты, фотографирование.  
**3.2.** **При входе Член Клуба обязан предъявить Клубную карту**. В случае, если Член Клуба не имеет возможности предоставить Клубную карту, то он обязан предъявить свой документ подтверждающий личность. В случае, если данное ситуация происходит систематически (более двух раз подряд), то **Член Клуба обязан заполнить** заявление на перевыпуск Клубной карты и оплатить ее стоимость, согласно действующим расценкам Клуба (в размере 250 рублей).  
**3.3.** В раздевалке Член клуба может воспользоваться шкафчиком с индивидуальным ключом, по окончанию тренировки Клиент обязан забрать все свои вещи из шкафчика. *В случае утери ключа от шкафчика*, – *Член Клуба вносит плату в размере* ***500 рублей***. Размер материальной компенсации за порчу иного имущества Клуба устанавливается Администрацией Клуба.

**3.4.** **Покидая Клуб, Член Клуба обязан**: сдать всё имущество, выданное во временное пользование Клубом, освободить шкафчик, сдать от него ключ на Ресепшен.  
**3.5. Член Клуба обязан посещать занятия** в тренировочной одежде и обуви, соответствующей стандартам безопасности и/или направленности занятия. Администрация Клуба вправе не допустить Члена Клуба до занятия в уличной обуви. Член Клуба обязан соблюдать Правила общей и личной гигиены и чистоту во всех помещениях Клуба.

Во избежание причинения травм, Члену Клуба рекомендуется посещать только те занятия, которые соответствуют его уровню подготовленности, группе здоровья.  
**3.6. Администрация Клуба не несет ответственности** за вред, связанный с ухудшением здоровья, если состояние здоровья Члена Клуба ухудшилось в результате острого заболевания, обострения травмы или хронического заболевания.  
**3.7. Администрация Клуба не несет ответственности** за вред, причиненный здоровью и/или имуществу Члена Клуба, противоправными действиями третьих лиц или самого Члена клуба.  
**3.8. Администрация Клуба не несет ответственности**, если причиной нанесения вреда здоровью стало нарушение Правил внутреннего распорядка Клуба, Правил посещения зон Клуба, не прохождение вводного инструктажа, не следование правилам вводного инструктажа, а также, если Член Клуба тренируется самостоятельно. Факт получения травмы Член Клуба обязан зафиксировать у дежурного администратора.  
**3.9. В Клубе ведется видеонаблюдение** с целью обеспечения безопасности Членов Клуба и сохранности имущества.  
**3.10. Для хранения личных вещей Член клуба должен** использовать шкафчики в раздевалках.  
**3.112. Клуб не несет ответственности** за ключи, мобильные телефоны и другие ценные вещи, оставленные вне предусмотренных настоящими правилами мест хранения. ***Все ценные вещи на время посещения Член Клуба может сдать дежурному администратору для хранения в сейфе(бесплатно).***   
**3.12. Нахождение малолетних и несовершеннолетних в Клубе запрещено, за исключением следующих случаев:**  
**3.12.1. Ребенок, возрастом до 16 лет, находится в Клубе вместе с законным представителем или персональным тренером.**

**3.12.2. Ребенок, возрастом от 16 до 18 лет, занимается в Клубе с персональным тренером или самостоятельно с письменного разрешения законного представителя.**  
**Лицо, сопровождающее ребенка в Клубе, несет ответственность за его жизнь и здоровье**, а также обязано контролировать соблюдение ребенком правил Клуба и техники безопасности.  
**За детей, находящихся на территории Клуба без присмотра законных представителей, Клуб ответственности не несёт.**  
**3.13.** **Во время проведения Клубных мероприятий** **зона**, предназначенная для занятий, **может быть ограничена.**  
**3.14. Член Клуба обязан** предупредить тренера не менее чем за 12 часов об отмене персонального занятия**. В противном случае персональное занятие считается проведенным.**  
**3.15.** **Тренер имеет право отказать в проведении персонального занятия, в случае неуважительного отношения к себе Членом Клуба.**

**3.16. Клуб оставляет за собой право ограничить доступ в зал для групповых занятий на время, не предусмотренное актуальным расписанием групповых занятий.**

**3.17**. Члены и Гости Клуба **обязаны** соблюдать общепринятые правила пожарной безопасности.

**4. ОЗНАКОМИТЕЛЬНЫЕ УСЛУГИ И РАЗОВЫЕ ВИЗИТЫ**  
**4.1.** Дополнительные услуги оказываются Гостю на той же основе, что и Члену клуба.   
**4.2. Ответственность за соблюдение Гостем Клубных Правил возлагается на Гостя Клуба.**  
**4.3.** При посещении фитнес-студии Гостем Клуба и оформлении гостевого визита, Гость Клуба должен иметь при себе документ, удостоверяющий личность.  
**4.4.** Стоимость ознакомительной услуги определяется в соответствии с ценовой политикой Клуба.  
**4.5.** Администрация Клуба оставляет за собой право приостановить предоставление Ознакомительной услуги Гостю Клуба, в случае нарушения им Правил внутреннего распорядка.

**5. ЧЛЕНАМ И ГОСТЯМ КЛУБА ЗАПРЕЩЕНО**:  
**5.1.** Находиться в верхней одежде на территории Клуба (кроме зоны рецепции и раздевалки).  
**5.2.** Проводить самовольные персональные занятия.   
**5.3.** Самовольно размещать на территории Клуба объявления, рекламные материалы, проводить опросы, распространять товары и заниматься любой предпринимательской деятельностью. на территории Клуба без письменного разрешения Администрации Клуба.  
**5.4.** Проводить видео – и фотосъемки в коммерческих целях в Клубе без предварительной договоренности с Администрацией Клуба.  
**5.5**. Организовывать и проводить в Клубе мероприятия без согласования с Администрацией Клуба.  
**5.6**. Самостоятельно регулировать уровень освещения и температурного режима, разворачивать телевизоры, включать и выключать кондиционеры и т. п.  
**5.7.** Самостоятельно пользоваться звуковой и видео – аппаратурой Клуба. В Клубе используется корпоративный формат музыкального сопровождения, использование иной музыки не разрешается.

**5.8.** Производить самостоятельную разборку, сборку и ремонт спортивного оборудования и приспособлений;

**5.9.** **Использовать спортивное оборудование и инвентарь не по прямому назначению;  
5.10**. Курить и находиться в состоянии алкогольного и наркотического опьянения.  
**5.11.** Кричать и использовать ненормативную лексику, как при живом общении, так и при разговорах по телефону.

**5.12**. Проносить в Клуб оружие и взрывчатые вещества, алкогольные и наркотические средства.  
**5.13.** Находиться в Клубе с животными.

**6. ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ ГРУППОВЫХ ЗАНЯТИЙ  
6.1.** Администрация Клуба оставляет за собой право заменять заявленного в расписании тренера, а также вносить изменения в расписание групповых занятий.  
**6.2.** Длительность занятий различна и соответствует их интенсивности. Просим Вас приходить на занятия без опозданий.  
**6.3.** Инструктор имеет право не допустить Члена/Гостя Клуба на групповое занятие при пропуске разминки.  
**6.4.** На групповых занятиях оборудование используется только под руководством тренера. После занятия все оборудование должно быть убрано в отведенные для этого места. Члены Клуба несут материальную ответственность за утерю или порчу используемого оборудования и инвентаря.  
**6.5.** Для поддержания личной гигиены на уроке йоги рекомендуем использовать личные коврики.  
**6.6.** В случае ухудшения самочувствия или нежелании продолжать занятие необходимо информировать об этом тренера, проводящего занятие.

**7. ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ СОЛЯРИЯ**

**7.1.** Убедительная просьба соблюдать правила личной гигиены. **Перед посещением солярия рекомендуется принять душ.  
7.2.** **Солярием могут пользоваться Члены Клуба с 18 лет.**  
**7.3.** Рекомендуется использовать средства, специально разработанные для загара в солярии и после сеанса инсоляции.

**8. ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ ДУШЕВЫХ, ХАММАМА И КУПЕЛИ**

**8.1.** Нахождение детей до 16 лет в душевых, хаммаме и купели **разрешено только в присутствии родителя или другого законного представителя.** **Не оставляйте детей без присмотра!**

**8.2.** Перед посещением хаммама и купели, проконсультируйтесь с врачом.

**8.3.** При посещении душевых, сауны и хаммама **запрещается** пользоваться парфюмерными ароматами, масками, мёдом, скрабом, краской для волос и другими средствами бытовой химии.

**8.4.** **Запрещается** приносить в душевые шампуни и моющие средства **в стеклянной таре.**

**8.5.** Во избежание причинения неудобств другим Членам Клуба, а также предупреждения засоров канализационных сетей пользоваться бритвенными принадлежностями в раздевалках, душевых, саунах и хаммамах **запрещено**.

**8.6.** Перед заходом в хаммам и купель **обязательно принять душ, и снять украшения.**

**8.7.** В хаммаме **запрещается** использовать веники, поливать воду и эфирные масла на нагревательные элементы и датчики, пытаться самостоятельно изменить температуру.

**9. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

**9.1.** Правила Клуба являются неотъемлемой частью Настоящего Договора. При нарушении Правил Клуба Администрация Клуба оставляет за собой право пересмотреть или расторгнуть в одностороннем порядке действие Настоящего Договора .  
**9.2.** Администрация Клуба вправе в одностороннем порядке вносить изменения и дополнения в Настоящие Правила. О внесении изменений в действующие Правила Клуба на Ресепшен размещается объявление. Член Клуба несет личную ответственность за ознакомление с такими изменениями. Новые Правила вступают в силу для Членов Клуба с момента размещения последних на Ресепшен, информационных стендах Клуба.  
**9.3.** Все споры и разногласия, возникающие между сторонами по Настоящим Правилам Клуба, разрешаются путем переговоров между Клубом и Членами Клуба. Разногласия, по которым стороны не достигнут договоренности, подлежат рассмотрению в судебных органах по месту нахождения Клуба.  
Все, что не урегулировано положениями Настоящих Правил, регулируется законодательством Российской Федерации.

**ИНСТРУКЦИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ**

**1. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ТРЕНИРОВОК**

* 1. Член Клуба обязан изучить содержание Настоящей Инструкции.
  2. Перед началом тренировки переодеться в спортивную одежду и сменную обувь, снять с себя часы, цепочки, кольца, браслеты, сережки, острые заколки и другие посторонние предметы. Рекомендуется отказаться от жевательной резинки.
  3. Приходить рекомендуется за 10-15 минут до занятия, в целях подготовки к предстоящей тренировке.
  4. Запрещается приступать к занятиям непосредственно после приема пищи.
  5. Следует посещать занятия, соответствующие физическому уровню подготовки.

**2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ**

* 1. При возникновении во время занятий болей в суставах, мышцах, травм, возникновении кровотечений, а также при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру или Администрации Клуба.
  2. При возникновении чрезвычайной ситуации (появление посторонних запахов, задымлении, возгорании и т.п.) немедленно сообщить об этом тренеру или Администрации Клуба и действовать в соответствии с полученными указаниями.
  3. При необходимости и возможности помочь тренеру, оказать пострадавшему первую медицинскую помощь.

**3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПОСЕЩЕНИИ СОЛЯРИЯ**

3.1. Программу загара в солярии необходимо подбирать в соответствии с Вашим типом кожи.  
 3.2. Между первым и вторым сеансом инсоляции должно пройти не менее 48 часов.

3.3. Время между последующими сеансами инсоляции не должно быть меньше 24 часов.

3.4. Количество сеансов загара не должно превышать 50 часов в год.

3.5. Если сеансы загара вызывают какую-то нежелательную реакцию, которую Вы не можете объяснить, и симптомы не исчезают в течение короткого промежутка времени, рекомендуем проконсультироваться с врачом.

3.6. Обязательно защищайте глаза с помощью специальных защитных очков. В солярии рекомендуется загорать в плавках, а женщинам необходимо закрывать грудь (наиболее удобно использовать одноразовые стикеры для защиты груди в солярии).

3.7. Перед посещение солярия Член Клуба обязан убедиться, что по результатам самостоятельно прошедших им медицинских осмотров, он не имеет противопоказаний для посещения солярия.