**Regulile clubului Global Fitness**

**Hey, campionule!🏆**După ce ai rupt sala și ai ridicat GREUTĂȚI mai ceva ca Hercule, avem câteva reguli simple ca să păstrăm vibe-ul fain pentru toată lumea:

1. Intră în sală cu încălțăminte de schimb și nu uita prosopul – nimeni nu vrea să patineze pe transpirație. 🧴👟
2. Ai făcut cunoștință cu ganterele? Super! Acum pune-le înapoi la locul lor, că nu vor merge singure! 💪
3. Fă-ți antrenamentul cu spor, dar fără a face zgomot mai mult decât este necesar. Greutățile nu trebuie să cadă ca niște meteoriți pe podea! 💥🌍
4. Și te rugăm, lasă antrenamentul să vorbească pentru tine! Nu e nevoie să strigi sau să faci gălăgie mai mult decât greutățile! 🗣️🔇
5. Dacă ai nevoie de ajutor, dă un semn instructorului! Colegul de lângă tine poate că știe să ridice o ganteră, dar instructorul știe tot!🧠💡

**Mulțumim că ne ajuți să păstrăm atmosfera plăcută și ordinea în sală! Fiecare gest contează!** 😇  
**Echipa Global Fitness te susține în călătoria ta spre rezultate fantastice!💪**

**Правила клуба Global Fitness  
  
Эй, чемпион! 🏆**После того как ты покорил зал и поднял **ТЯЖЕСТИ**, круче самого Геркулеса, у нас есть несколько простых правил, чтобы сохранить классную атмосферу для всех:

* Заходи в зал в **сменной обуви** и не забывай **полотенце** — никто не хочет скользить по поту. 🧴👟
* Познакомился с гантелями? Супер! Теперь **положи их обратно на место**, они сами не вернутся! 💪
* Тренируйся с отдачей, но **не создавай лишнего шума**. Гантели не должны падать на пол, как метеориты! 💥🌍
* Пожалуйста, **пусть твоя тренировка говорит за тебя**! Не нужно кричать и шуметь громче своих весов! 🗣️🔇
* Если тебе нужна помощь, **обратись к инструктору**! Твой сосед, может, и знает, как поднять гантель, но **инструктор знает всё!** 🧠💡

Спасибо, что **помогаешь нам сохранять приятную атмосферу и порядок** в зале! Каждое действие имеет значение! 😇  
**Команда Global Fitness поддерживает тебя** на пути к фантастическим результатам! 💪