

## Правила посещения занятий по фитнесу

1. На занятия допускаются только лица, достигшие 18-летнего возраста.
2. Посещающие занятия фитнесом полностью принимают на себя ответственность за состояние своего здоровья. При возникновении дискомфорта во время занятий, посетитель обязан немедленно сообщить об этом тренеру-инструктору. Администрация экопарка не несёт ответственность за вред, связанный с любым ухудшением здоровья и травмами, явившимися результатом или полученных во время посещения занятий.
3. Запрещено посещение занятий с острыми и/или хроническими инфекционными или кожными заболеваниями.
4. Для занятий фитнесом рекомендуется к использованию лёгкая, не стесняющая движения одежда из натуральных тканей (штаны или лосины, удобная майка). В холодное время года также рекомендовано использование кофты и тёплых штанов.
5. Запрещено заниматься фитнесом босиком или в носках. Рекомендуется для занятий использовать кроссовки или иную удобную спортивную обувь.
6. Рекомендуется отказаться от обильной пищи за два часа до занятия фитнесом.
7. Запрещено жевать жевательную резинку во время занятий.
8. Рекомендуется брать с собой на занятия воду.
9. Во время занятий рекомендуется снять с себя часы, ювелирные изделия т.п., убрать из карманов колющие и другие посторонние предметы. За вещи, документы, деньги, сотовые телефоны, ювелирные украшения и другие ценные вещи, утерянные или оставленные без присмотра во время занятий, администрация ответственности не несет.
10. Для обеспечения безопасности процесса занятий посетитель обязан выполнять упражнения только под руководством тренера-инструктора.
11. Посетители занятий фитнесом обязаны соблюдать правила общей и личной гигиены, не использовать сильно пахнущие духи и дезодоранты, поддерживать чистоту во время и после занятий.
12. Во время занятий фитнесом посетители обязуются соблюдать правила общественного порядка (не шуметь, вести себя культурно, не доставлять неудобства другим посетителям).
13. Во время занятий запрещено использовать телефоны, планшеты и другие гаджеты.
14. Запрещено посещение занятий в состоянии алкогольного, наркотического или иного опьянения, а также курить и употреблять спиртные напитки во время занятий.
15. Администрация экопарка вправе прервать сеанс посещения занятий в случае, если посетители нарушают данные правила. При этом средства за неиспользованное время не возвращаются.