

## Правила посещения «Фитнес на крыше»

1. Часы работы пространства «Фитнес на крыше»: в будни, выходные и праздничные дни согласно расписанию занятий, указанных на сайте [fitnessontheroof.ru](http://fitnessontheroof.ru). Допуск в пространство «Фитнес на крыше» прекращается, если до окончания работы пространства «Фитнес на крыше» осталось менее 30 минут. Гости должны покинуть пространство «Фитнес на крыше» не позднее времени окончания работы пространства «Фитнес на крыше». Время пребывания в пространстве «Фитнес на крыше» после окончания работы пространства «Фитнес на крыше» запрещено.
2. Администрация пространства «Фитнес на крыше» имеет право изменять часы работы пространства «Фитнес на крыше». Информация об изменениях размещается на сайте пространства «Фитнес на крыше» [www.fitnessontheroof.ru](http://www.fitnessontheroof.ru).
3. Групповые занятия проводятся по расписанию. Исполнитель имеет право вносить изменения в текущее расписание групповых занятий пространства «Фитнес на крыше» и осуществлять замену заявленного инструктора. Расписание занятий размещается на сайте пространства «Фитнес на крыше» [www.fitnessontheroof.ru](http://www.fitnessontheroof.ru).
4. Во избежание травм инструктор вправе не допустить гостя на групповое занятие, в случае опоздания гостя на урок более чем на 10 минут.
5. Билет является пропуском в пространство «Фитнес на крыше». Гость обязан предъявить распечатанный или электронный билет администратору, на посту охраны и на рецепции.
6. Исполнитель не несёт ответственности за утрату имущества гостей, посетителей пространства «Фитнес на крыше».
7. Исполнитель оставляет за собой право в выборе музыкального и видео сопровождения пространства «Фитнес на крыше».
8. Гости, другие посетители пространства «Фитнес на крыше» обязаны соблюдать чистоту во всех помещениях пространства «Фитнес на крыше», которые используются ими до, во время и после тренировок, а также на прилегающей к пространству «Фитнес на крыше» территории, бережно относиться к имуществу пространства «Фитнес на крыше» на всей его территории. После окончания тренировок гость обязан вернуть спортивный инвентарь в специально отведенные места. Гость несет материальную ответственность за утерю или порчу используемого оборудования и инвентаря.
9. О любом повреждении имущества пространства «Фитнес на крыше» необходимо незамедлительно информировать сотрудников пространства «Фитнес на крыше». Ущерб, причиненный имуществу пространства «Фитнес на крыше», гостем, посетителем должен быть возмещён виновным лицом в полном объёме.
10. Гость может пользоваться услугами только инструкторов и тренеров пространства «Фитнес на крыше» и только в часы работы пространства «Фитнес на крыше». Гость не вправе проводить персональные тренировки для других посетителей.
11. Гостю, записанному на занятия, рекомендуется приходить минимум за 15 минут до начала занятий. В случае опоздания гостя на занятие, время занятия сокращается на время опоздания. Исполнитель оставляет за собой право не оказывать услуги опоздавшему гостю, в случае если оказание услуг может негативным образом повлиять на состояние здоровья гостя.
12. Об утере личных вещей, либо в случае обнаружения чужих забытых вещей необходимо незамедлительно сообщить сотрудникам пространства «Фитнес на крыше». Найденные на территории пространства «Фитнес на крыше» вещи передаются администрации пространства «Фитнес на крыше». В случае если указанные вещи не будут востребованы их собственником в течение 24 часов, они подлежат утилизации.
13. Забытые принадлежности и вещи личной гигиены подлежат утилизации.
14. Гость в период нахождения на территории пространства «Фитнес на крыше» обязан соблюдать правила общественного порядка. Запрещается громко и агрессивно разговаривать, использовать ненормативную лексику и совершать действия, которые могут помешать окружающим гостям, людям.
15. На территории пространства «Фитнес на крыше» запрещается: находиться лицам в состоянии алкогольного, токсического или наркотического опьянения; проносить любые виды огнестрельного, газового и холодного оружия, взрывоопасные, пожароопасные, токсичные и сильно пахнущие вещества, напитки (за исключением питьевой воды), еду, стеклянную тару; курить на территории пространства «Фитнес на крыше»; входить в служебные и прочие технические помещения, самостоятельно регулировать любое инженерно-техническое оборудование; наносить оскорбления сотрудникам пространства «Фитнес на крыше»; причинять вред здоровью и/или угрожать жизни гостей, посетителей и/или сотрудникам пространства «Фитнес на крыше»; принимать пищу в зонах, предназначенных для тренировок, отдыха (исключение составляют безалкогольные напитки в закрывающихся, небыющихся емкостях); вести на территории пространства «Фитнес на крыше» частную предпринимательскую деятельность: размещать объявления, рекламные материалы, проводить опросы и распространять товары без письменного разрешения администрации пространства «Фитнес на крыше»; осуществлять видеосъемку и звукозапись в том числе видеосъемку и звукозапись на мобильный телефон в помещениях пространства «Фитнес на крыше» без специальной договоренности с администрацией пространства «Фитнес на крыше»; использовать мобильные телефоны во время групповых занятий; самостоятельно использовать музыкальную и другую аппаратуру пространства «Фитнес на крыше»; перемещать имущество пространства «Фитнес на крыше» без согласования с администрацией пространства «Фитнес на крыше» (за исключением мелкого спортивного инвентаря, перемещение которого необходимо для осуществления тренировки); входить на территорию пространства «Фитнес на крыше» с домашними животными. В отдельных зонах пространства «Фитнес на крыше» могут вводиться дополнительные запреты.
16. Гости обязаны соблюдать настоящие Правила посещения пространства «Фитнес на крыше», а также иные правила и рекомендации пространства «Фитнес на крыше», размещенные на сайте пространства «Фитнес на крыше» [www.fitnessontheroof.ru](http://www.fitnessontheroof.ru).
17. Для тренировок гостю необходимо иметь предназначенную для этого обувь и одежду, верхняя часть тела должна быть закрыта. Запрещается тренироваться в пляжных или домашних тапочках. Одежда должна быть чистой и опрятная. Перед занятиями не рекомендуется использовать парфюмерию с резким запахом.
18. Во время занятий разрешается пить воду, только безалкогольные напитки в закрывающихся, небыющихся емкостях. В целях исключения возможности получения травм Член Клуба обязан не допускать разлива воды, других жидкостей на пол.
19. Посещения пространства «Фитнес на крыше» разрешено строго в соответствии с возрастным ограничением 16+. При необходимости кассир или контролер могут потребовать у гостя документ подтверждающий возраст. Гости не достигшие 16 лет, допускаются на занятие в сопровождении одного из родителей.
20. Рекомендуется использовать оборудование, выбирать интенсивность и продолжительность тренировок в соответствии с уровнем подготовленности гостя.
21. Гости пространства «Фитнес на крыше» а могут пользоваться только услугами инструкторов Клуба. Проведение персональных тренировок гостями не разрешается.
22. Посещение групповых классов разрешается только при наличии удобной формы и спортивной обуви. Запрещается посещать групповые занятия в уличной обуви.

### Дополнительные правила посещения классов AntiGravity:

- Форма одежды: спортивная, не стесняющая движений. Верх обязательно с рукавом, не майка. Низ - закрывает колени. Желательно заниматься босиком, можно в носках со "стопами" на подошве.
- Не разрешается заниматься в ювелирных украшениях, часах.
- На волосах не допускаются заколки.
- Телефоны на время занятий выключены или переведены в бесшумный режим.
- Рекомендуем взять с собой на занятие воду и полотенце.
- Соблюдение санитарно-гигиенический норм. На классе используется AntiGravity гамак из белой шелковой ткани.
- Последний приём пищи перед занятием не менее чем за 2 часа.
- Перед началом занятия обязательно сообщите инструктору о наличии противопоказаний или перенесенных травм, заболеваний.
- При возникновении недомогания незамедлительно сообщите инструктору.
- Противопоказания к перевёрнутому позам AntiGravity: глаукома, беременность, недавно перенесённые операции на суставах, сердечные заболевания, чрезмерно высокое или низкое кровяное давление, склонность к головокружениям, остеопороз, недавно перенесённые травмы головы, склонность к обморокам, кистевой туннельный синдром, тяжёлые формы артрита, синусит, грыжа пищеводного отверстия, межпозвоночная грыжа, недавно перенесённый сердечный удар, склероз головного мозга, инъекции ботокса (первые 6 часов), менструальный период.
- Не разрешается без предупреждения инструктора покидать занятие.\_