

ПРАВИЛА СЕТИ ФИТНЕС-КЛУБОВ ДЛЯ ЖЕНЩИН «БЫСТРО-ФИТНЕС»

- ☀ Клуб работает согласно утвержденному графику, но иногда в график могут быть внесены изменения в связи с производственной необходимостью (праздничные дни, обучение сотрудников, корпоративные мероприятия и др.). Об изменениях в графике работы мы предупреждаем заранее.
- ☀ Вход, а также передвижение внутри клуба между тренировочными зонами осуществляется через турникеты по карте члена клуба. Таким образом мы контролируем, чтобы занятия посещали только те клиенты, которые имеют соответствующие абонементы. Поэтому просим вас всегда при себе иметь карту члена клуба, ведь менеджер может быть занят с другим клиентом и не сможет вам открыть турникет. Более того, ему нужно удостовериться, что у вас имеется активированный абонемент в эту тренировочную зону.
- ☀ Не разрешается насильно открывать турникет, так как это приводит к поломке механизма.
- ☀ Также не разрешается перепрыгивать, перелезать через турникет. Это, как минимум, проявление дурного тона. В этом случае менеджер обязан вас остановить и попросить предъявить карту клиента.
- ☀ Мы заботимся о чистоте и здоровье наших клиентов, поэтому вход в тренировочные зоны разрешен только во второй обуви. Это правило действует даже, если на улице сухая погода, и вы приехали на автомобиле.
- ☀ Обувь на занятиях в клубе должна быть обязательно спортивной. Если вы планируете заниматься босиком, в туфлях, босоножках или другой непригодной для тренировок обуви, то будьте уверены, что тренер отправит вас домой. Мы не хотим, чтобы вы получили травму. Для нас важна ваша безопасность!
- ☀ Мы стараемся создавать максимально комфортные условия для наших клиентов, поэтому занятия проводятся по записи. Запись ограничена емкостью залов. Записаться можно на сайте или в нашем приложении, которое вы бесплатно можете скачать на App Store или Google Play. Запись обязательна для групповых тренировок и велнес-процедур. Для самостоятельных занятий в тренажерном зале записываться не нужно.
- ☀ Если вы записались, но не можете посетить занятие, то обязательно отмените запись также на сайте или в мобильном приложении. Это освободит место для другой девушки, которая давно мечтала попасть на эту тренировку.
- ☀ Если вам нужно поговорить по телефону, то сделайте это в раздевалке или в коридоре. В целях вашей безопасности в клубах не разрешается разговаривать, занимаясь на тренажерах. А также мы просим не вести телефонные переговоры на групповых занятиях, потому что это сбивает со счета тренера и других клиентов. А лучше всего оставить телефон в шкафчике и полностью посвятить себя тренировочному процессу.
- ☀ Мы не выдаем ключи от шкафчиков в раздевалках, так как предоставляем вам возможность иметь свой собственный уникальный замочек. Вы можете принести его с собой, приобрести на рецепции или взять в аренду на рецепции. Если вы не хотите носить замочек с собой, а заодно и тяжелую сумку с формой, то вы можете взять шкаф в аренду.
- ☀ Если вы не арендовали шкафчик, а просто решили оставить вещи, то не удивляйтесь, если при визите в клуб не обнаружите своих вещей. В целях безопасности (мы ведь не знаем, что или кого оставили в закрытом шкафчике) мы каждый вечер срезаем замочки и отправляем вещи в шкаф для забытых вещей, где они хранятся максимум 14 дней. Впоследствии они утилизируются в целях сохранения приятного запаха в клубе.
- ☀ Опоздывать можно только на свидание! Опоздание на групповое занятие может привести к травме, если вы пропустили этап разминки. Более того, опоздавшие отвлекают группу и тренера. Поэтому не обижайтесь, если сотрудник клуба не допустил вас до занятия при опоздании более, чем на 5 минут. А, если это класс с ограниченным количеством оборудования (сайкл, антигравити йога, TRX, Fit Motion), то вы рискуете потерять и место в группе. А опоздание на персональное занятие может сократить его на время опоздания, ведь у тренера тоже есть расписание, и после вашего занятия уже назначена тренировка с другим клиентом.
- ☀ Просим вас соблюдать заповедь «относитесь к окружающим так, как вы хотели бы, чтобы они относились к вам». Если у вас плохое настроение, неприятности на работе или дома, мы рады будем помочь снять негатив с помощью физических нагрузок и релаксирующих велнес-процедур. Но не позволяйте себе обижать, унижать и повышать голос на наших сотрудников. В наших клубах мы пропагандируем взаимовежливость!
- ☀ Не занимайте тренажеры, если отдыхаете между подходами. Уступите место другой клиентке и чередуйтесь с ней в работе на тренажере. Таким образом вы не создадите очередь, но создадите о себе приятное впечатление. И, поверьте, тренировочный процесс не пострадает, а даже, наоборот, станет интереснее.
- ☀ Учитывая, что аллергия и астма довольно популярные заболевания в нашем регионе, не пользуйтесь перед тренировкой духами и дезодорантом и, тем более, не распыляйте их в раздевалке. Когда в тренажерном зале смешиваются все запахи, то занятие превращается в испытание на выживание. А использование дезодорантов

с пульверизатором может привести к приступу у вашей соседки по шкафчику. Самый оптимальный вариант - шариковый дезодорант.

☀ Оплата всех услуг и товаров клуба осуществляется только на рецепции клуба. Не подставляйте себя и сотрудника, оплачивая вне кассы.

☀ Если вы хотите рассказать о своем бизнесе, товарах, которые реализуете, или провести публичную акцию на территории клуба, то обязательно получите разрешение от администрации клуба. Мы рады партнерским отношениям, но они должны быть честными и прозрачными.

☀ Если у вас есть подруга, сестра или мама, которая хочет заниматься с персональным тренером, то познакомьте ее с нашим клубом и с нашими инструкторами. В наших клубах тренировки проводят только сертифицированные тренеры наших клубов. Мы не разрешаем проводить тренировки клиентам и тренерам из других клубов.

☀ Расписание групповых занятий составляется фитнес-менеджером клуба, который учитывает профессиональные стандарты, сезонную посещаемость и рейтинг занятий, а также физические возможности тренера и его занятость. Поэтому в расписании могут происходить изменения. С актуальным расписанием всегда можно ознакомиться на сайте или в мобильном приложении.

☀ Если вам очень нравится тренер, и вы хотите заниматься только у него, то воспользуйтесь дополнительными услугами клуба: минигруппа, персональное занятие и др. Подробно вас всегда проконсультируют менеджеры на рецепции.

☀ Получить актуальную информацию об активированных услугах, отследить историю посещений, заморозить действие абонемента, приобрести услугу клуба, записаться, отменить запись на групповое или персональное занятие вы можете в личном кабинете на сайте или в мобильном приложении.

☀ Если вдруг вы потеряете клубную карту, то не расстраивайтесь. Мы ее восстановим, но вам нужно будет оплатить стоимость карты.

☀ Стоимость всех услуг клуба определена прайс-листом, который утверждается администрацией.

☀ Во время первого визита дежурный тренер тренажерного зала проводит с вами первичный инструктаж. Он рассказывает о мерах безопасности при работе на тренажерах, о правильном использовании тренажеров, о технике выполнения упражнений на тренажерах. Ваша задача – внимательно послушать, все запомнить и расписаться в журнале первичного инструктажа.

☀ Если вы заболели, то физические нагрузки вам противопоказаны. Тренировки во время болезни идут только во вред. Поэтому лучше заморозьте действие абонемента и полюбите дома.

☀ Если у вас есть хронические заболевания, то перед началом занятий необходимо проконсультироваться с вашим врачом. Спросите врача – можно ли вам заниматься фитнесом, есть ли противопоказания к каким-либо тренировкам или процедурам. Попросите доктора подготовить выписку из вашей амбулаторной карты. И обязательно предупредите менеджера и тренера клуба, чтобы вам подобрали услуги в соответствии с вашими противопоказаниями.

☀ Если вы очень сильно хотите похудеть, то это не означает, что нужно заниматься натошак. Помните, что после голодной тренировки вы вряд ли сразу попадете домой. Скорее всего, из клуба вы отправитесь в больницу на машине скорой помощи. Рекомендуем проконсультироваться по питанию с нашими специалистами.

☀ Если вам еще нет 18 лет, то самостоятельно заниматься в тренажерном зале мы вам не разрешим. Но взамен предложим не менее интересные и эффективные занятия в залах групповых программ. Занятия в тренажерном зале возможны, если вам уже исполнилось 16 лет, и вы готовы заниматься с персональным тренером.

☀ Мы создали эти правила исключительно в целях вашей безопасности, сохранения здоровья, комфорта и удобства. И очень надеемся на ваше понимание и на то, что вы будете придерживаться этих несложных заповедей. И мы сохраним добрые и дружеские отношения на долгие годы!

Желаем вам отличного настроения и приятных тренировок!