

Правила посещения тренажерного зала:

1. В целях собственной безопасности перед первым посещением тренажерного зала рекомендуем Вам пройти вводную тренировку с инструктором тренажерного зала.
2. В целях безопасности не разрешается нахождение в тренажерном зале в обуви, которая не предназначена для тренировок, (обуви без задников, в том числе в тапочках, с голым торсом), а также в обуви, которая может разрушать специальные покрытия пола, иным образом изменять их свойства, оставлять на них следы. Запрещается находиться и заниматься в тренажерном зале с голым торсом.
3. Упражнения с максимальными весами в тренажерном зале допускается выполнять строго со страховкой инструктора.
4. По окончании тренировки оборудование следует убирать за собой, не разрешается оставлять на полу диски/гантели и прочее оборудование.
5. При занятиях на тренажерах рекомендуется использовать полотенца (класть на скамейки/ другие плоские поверхности, соприкасающиеся с телом).
6. В соответствии с этическими правилами профессионализма и уважения Членов Клуба, требуется контролировать себя и воздерживаться от громких звуков и ненормативной лексики при выполнении упражнений, а также в адрес других Членов Клуба.
7. При нахождении в тренажерном зале мобильные средства связи должны переводиться на беззвучный режим.
8. Рекомендуем воздержаться от использования парфюма с резкими ароматами.
9. Во время групповых программ допустимо открытие окон только на проветривание.
10. При употреблении воды рекомендуется не перемещаться по залу во избежание пролития воды на пол и создания условий для получения травм Членами Клуба. О пролитой воде необходимо сразу сообщить инструктору Клуба или сотруднику на рецепции.

Используйте специальные шейкеры или бутылки. Одноразовые стаканы и стеклянные бутылки запрещены.

11. Зона единоборств, (ринг и прилегающая территория со специальным оборудованием и спортивным инвентарем), доступна для самостоятельных занятий в течение всего времени работы клуба, за исключением часов проведения персональных тренировок или занятий фан-клуба.

Правила посещения тренажерного зала детьми:

12. Тренажерный зал могут посещать дети до 13 лет включительно только при условии приобретения персональных занятий с тренером. Персональные занятия приобретаются в зоне ресепшн и организуются по предварительной записи.
13. Также посещение тренажерного зала детьми с 12 лет возможно для занятий на кардио - тренажерах в присутствии родителя или Доверенного лица непосредственно в зоне кардио - тренажеров. Иные случаи посещения детьми тренажерного зала не допускаются.
14. Самостоятельные занятия подростков в тренажерном зале разрешены с 14-ти лет.