

Regulamin treningów personalnych

1. Treningi personalne prowadzone są przez trenera personalnego/ mgr fizjoterapii Małgorzatę Łaczek- Wójtowicz.
2. Klient rozpoczynając współpracę, zobowiązany jest posiadać zaświadczenie o braku przeciwwskazań do podjęcia aktywności fizycznej wydane przez lekarza. Akceptując poniższy regulamin oświadcza, że posiada owe zaświadczenie lub podejmuje treningi na własną odpowiedzialność.
3. Warunkiem dopuszczenia do udziału w treningach personalnych jest złożenie wypełnionego i podpisanego własnoręcznie przez uczestnika zajęć w/w oświadczenia.
4. Klient jest zobowiązany do poinformowania trenera personalnego o wszelkich dolegliwościach zdrowotnych, stanie zdrowia, celem dopasowania rodzaju ćwiczeń oraz ich intensywności do stanu zdrowia ćwiczącego.
5. Klient powinien stawiać się punktualnie na umówionych zajęciach (treningu personalnym). Zalecane jest przybycie 15min wcześniej celem przygotowania się do treningu
6. Trening personalny trwa 50 min.
7. Trening personalny może zostać odwołany bez żadnych konsekwencji przez obie strony z **24 godzinnym wyprzedzeniem**.
8. **W przypadku kiedy klient w czasie krótszym niż 24 godziny nie poinformuje trenera o odwołaniu treningu przed umówionym terminem, trening personalny zostaje uznany przez trenera za przeprowadzony.**
9. **W przypadku kiedy trener w czasie krótszym niż 24 godziny nie poinformuje klienta o odwołaniu treningu przed umówionym terminem, klient otrzymuje 1 trening personalny gratis.**
10. W przypadku spóźnienia się klienta na trening personalny, czas spóźnienia odliczony będzie od regulaminowego czasu treningu.
11. W przypadku spóźnienia się trenera do 30 minut na ustalony trening z klientem, trener prowadzi trening do końca treningu za darmo. W przypadku spóźnienia większego niż 30 min klient otrzymuje 1 trening personalny gratis.
12. W przypadku niepojawienia się klienta na treningu personalnym, **trening personalny zostaje uznany przez trenera za przeprowadzony.**
13. W przypadku niepojawienia się trenera na treningu personalnym, **klient otrzymuje 1 trening personalny gratis.**
14. Płatność za treningi jest dokonywana gotówką u trenera lub na recepcji. Terminy treningów są ustalane bezpośrednio z trenerem.

15. Opłaty za trening powinny być uiszczane z góry nie później niż w dniu rozpoczęcia pierwszego treningu.
16. W przypadku wykupienia pakietów treningowych okres ich ważności liczy się począwszy od dnia, w którym odbył się pierwszy trening.
17. Pakiety treningowe (4 lub 8 zajęć) są ważne 1 miesiąc od momentu wykupienia. Po tym czasie, nie wykorzystane treningi przepadają. W razie niemożliwości wykorzystania pakietu, można go podarować lub odprzedać innej osobie.
18. Pakiety treningowe (12 zajęć) są ważne 2 miesiące od momentu wykupienia. Po tym czasie, nie wykorzystane treningi przepadają. W razie niemożliwości wykorzystania pakietu, można go podarować lub odprzedać innej osobie.
19. Pakiety treningowe (24 zajęć) są ważne 3 miesiące od momentu wykupienia. Po tym czasie, nie wykorzystane treningi przepadają. W razie niemożliwości wykorzystania pakietu, można go podarować lub odprzedać innej osobie.
20. Pakiety treningowe (36 zajęć) są ważne 6 miesięcy od momentu wykupienia. Po tym czasie, nie wykorzystane treningi przepadają. W razie niemożliwości wykorzystania pakietu, można go podarować lub odprzedać innej osobie.
21. Podczas ćwiczeń obowiązuje strój sportowy, nieograniczający swobody ruchu, obuwie sportowe. Klient jest zobowiązany posiadać ze sobą ręcznik treningowy oraz wodę do uzupełniania płynów podczas treningu.
22. Zaleca się, aby klient min. godzinę przed treningiem zjadł pełnowartościowy posiłek.
23. W przypadku wahań poziomu cukru we krwi (cukrzyca, zaburzenia gospodarki cukrowej/insulinowej) bądź omdleń zaleca się aby na trening zabierany był ze sobą glukometr oraz słodkie przekąski (daktyle, żele dla cukrzyków itp.).
24. W przypadku ujawnienia się nietypowych dolegliwości klienta podczas treningu może on zostać poproszony o dodatkową konsultację lekarską. W szczególnych przypadkach treningi mogą zostać zawieszane do czasu postawienia przez lekarza diagnozy.
25. Trenujący podpisuje się na karcie treningowej po wykorzystanym treningu personalnym.
26. Jeśli treningi odbywają się w klubie fitness/ siłowni trenujący wykupują wejście do klubu/ siłowni we własnym zakresie.
27. Zarówno trener, jak i klient, dołoży wszelkich starań, by cele klienta zostały osiągnięte.