

REGULAMIN MINOR STUDIO AKTYWNOŚCI

ważny od dnia 1.01.2024

ZAJĘCIA GRUPOWE W MINOR STUDIO AKTYWNOŚCI

1. Postanowienia ogólne.

- 1.1. Organizatorem zajęć grupowych w Minor Studio Aktywności jest Lidia Minor L-MOVE, ul. Podchorążych 15, 60-143 Poznań, NIP 8522468278, REGON 520379155
- 1.2. Rodzaje treningów prowadzonych w Minor Studio Aktywności: trening obwodowy, kick-boxing, BJJ, treningi personalne, konsultacja treningowa.
- 1.3. Administrator danych osobowych: Lidia Minor L-MOVE, ul. Podchorążych 15, 60-143 Poznań, NIP 8522468278, REGON 520379155. Informacja o przetwarzaniu danych osobowych oraz sposobie i celu przetwarzania danych osobowych oraz przysługujących prawach osobom, których dane dotyczą są dostępne na stronie internetowej www.lidiaminor.pl
- 1.4. Zajęcia grupowe i treningi personalne w Minor Studio Aktywności prowadzone są przez wykwalifikowanych instruktorów, do których poleceń należy się stosować.
- 1.5. Każdy z uczestników zajęć zobowiązany jest do zapoznania się z Regulaminem zajęć przed uczestniczeniem w pierwszych zajęciach. Akceptacja tego regulaminu, jest jednoznaczna z zapoznaniem się i przestrzeganiem jego treści.
- 1.6. Uczestnikiem zajęć grupowych i treningów personalnych może zostać osoba pełnoletnia, która nie ma przeciwwskazań do wykonywania ćwiczeń fizycznych. W przypadku osoby niepełnoletniej - uczestnictwo w zajęciach jest możliwe tylko pod opieką rodzica lub opiekuna uczestniczącego w zajęciach lub treningu personalnym.
- 1.7. Uczestnictwo w zajęciach odbywa się na własne ryzyko i odpowiedzialność uczestnika lub rodzica/opiekuna osoby niepełnoletniej. Biorąc udział w zajęciach uczestnik potwierdza, że jego stan zdrowia lub stan zdrowia dziecka/ osoby niepełnoletniej pozwala na korzystanie z tej formy ćwiczeń. Za skutki wynikające z nieprzestrzegania Regulaminów i instrukcji, uczestnictwa w zajęciach pomimo przeciwwskazań, a także wbrew poleceniom i wskazówkom instruktora, Lidia Minor L-MOVE i instruktorzy nie ponoszą odpowiedzialności.
- 1.8. Dni świąteczne i dni ustawowo wolne od pracy nie będą wliczane do karnetu.
- 1.9. Istnieje możliwość wykupienia wejścia jednorazowego w momencie gdy w grupie jest wolne miejsce - cena biletu jednorazowego określona jest w cenniku Minor Studio Aktywności.

2. Treningi grupowe – zasady obowiązujące właściciela Minor Studio Aktywności

- 2.1. Studio nie wiąże klientów żadną umową długoterminową, oferuje karnety miesięczne na 12, 8 i 4 wejścia w miesiącu.
- 2.2. Studio oferuje uczestnictwo w zajęciach na podstawie płatności dokonanej do 5ego dnia miesiąca). Nieopłacone rezerwacje będą usuwane.

- 2.3. Studio oferuje możliwość **rezygnacji z uczestnictwa** w zajęciach na podstawie zgłoszenia takiej woli przez uczestnika w formie wiadomości e-mail na adres kontakt@lidiainor.pl **do 10 dnia miesiąca ze skutkiem od kolejnego miesiąca**.
- 2.4. Studio zapewnia miejsce na wybranych zajęciach grupowych w stałej, zamkniętej grupie oraz zobowiązuje się dobierać uczestników zajęć zgodnie z ich poziomem zaawansowania.
- 2.5. Podczas zajęć grupowych w treningu uczestniczy maksymalnie 6 osób (Studio POZNAŃ), 12 osób (Stacja Komorniki i SP. 2 Plewiska).
- 2.6. Studio zobowiązuje się udzielić pomocy klientowi w przypadku problemu z logowaniem do systemu on-line eFitness oraz z odwołaniem treningu przez ten system.
- 2.7. Trening może być odwołany przez studio wyłącznie w wyjątkowych sytuacjach, jak np. choroba prowadzącego, urlop. Wówczas należność za zajęcia zostanie zwrócona w postaci pomniejszenia opłaty za kolejny karnet o tę należność.
- 2.8. Zajęcia w Minor Studio Aktywności organizowane są wg grafiku zajęć umieszczonego na stronie internetowej www.lidiainor.pl w zakładce STREFA KLIENTA
- 2.9. W celu wpisania się na listę uczestników/zakupu karnetu niezbędne jest podanie danych osobowych, tj. imię nazwisko, nr telefonu, adres mailowy. Dane osobowe przetwarzane będą przez administratora danych w celu realizacji zajęć. Podanie danych następuje w sposób dobrowolny, ale ich nie podanie wiąże się z brakiem możliwości wpisania na listę uczestników/ zakupu karnetu. Uczestnikom przysługuje prawo wglądu i poprawiania danych. Dane mogą być udostępniane tylko podmiotom upoważnionym na podstawie przepisów prawa. Organizator informuje o możliwości nagrywania zajęć i publikowania w celach promocyjno - reklamowych.
- 2.10. Właściciel studia poinformuje drogą mailową, na 7 dni przed końcem karnetu o ewentualnej zmianie wysokości opłaty za kolejny miesiąc (zmniejszenie lub jej podwyższenie). Jest to związane z długością miesiąca i zmienną ilością dni treningowych.

3. Treningi grupowe – zasady obowiązujące klientów

- 3.1. Opłata za zajęcia grupowe jest **płatna z góry za cały miesiąc** i jest opłatą za rezerwację miejsca w wybranej grupie ćwiczących, bez względu na obecność.
- 3.2. Klient dokonuje wyboru rodzaju karnetu (wybiera dedykowaną ilość wejść), jednocześnie dokonuje wyboru dni i godziny zajęć grupowych. Na podstawie tych decyzji, manager studia dokonuje stałego zapisu w systemie zapisów, w programie on-line eFitness.
- 3.3. **Nieobecności na zajęciach grupowych można zgłaszać do 6 godzin przed rozpoczęciem zajęć wyłącznie przez system on-line eFitness**
- 3.4. Tylko zgłoszone do 6 h przed rozpoczęciem zajęć nieobecności można odrabiać.
- 3.5. Termin na odrobienie nieobecności upływa z końcem miesiąca, który następuje po zakończeniu miesiąca, w którym nastąpiła nieobecność. W kolejnym miesiącu nieobecności nie można już odrabiać.
- 3.6. Chęć uczestnictwa w zajęciach w celu odrobienia nieobecności należy wcześniej zgłosić przez system on-line eFitness wybierając odpowiednie zajęcia.

- 3.7. Jeśli ćwiczący zgłosi chęć odrabiania w konkretnym terminie i nie pojawi się na zajęciach, nieobecność uważa się za odrobioną, zgłaszanie nieobecności w tym przypadku odbywa się zgodnie z zasadami opisanymi w powyższych punktach.
- 3.8. **Zajęcia można odrabiać wyłącznie będąc aktywnym członkiem klubu** (czyli posiadając wykupiony aktywny karnet), nie ma możliwości niewykupienia karnetu, aby odrobić zaległe zajęcia.
- 3.9. Każdy klient ma możliwość zawieszenia karnetu na 4 tygodnie w roku (w ciągu 12 miesięcy kalendarzowych). Możliwa jest dowolna konfiguracja w rozliczeniu tygodniowym, bezpłatnie, np. na wyjazd wakacyjny lub zimowy, wówczas należność za zawieszony okres zostaje odliczona od najbliższej (tuż po zgłoszeniu zawieszenia karnetu) płatności.
- 3.10. Zawieszenie karnetu należy zgłosić wpisując daty zawieszenia od-do, imię i nazwisko poprzez wiadomość e-mail na adres kontakt@lidiainor.pl. Warunkiem skorzystania z zawieszenia karnetu jest zgłoszenie planowanej nieobecności min. 48 h. przed rozpoczęciem planowanej nieobecności.
- 3.11. **Rezygnacja z uczestnictwa w zajęciach musi być zgłoszona do 10 dnia miesiąca mailowo kontakt@lidiainor.pl ze skutkiem od kolejnego miesiąca. Bez zgłoszonej rezerwacji studio naliczy opłatę za zamówione zajęcia.**

4. Rodzaje i okres ważności karnetów.

- 1) Wejście jednorazowe (35pln) – pojedyncze zajęcia
- 2) Karnet PODSTAWOWY
 - umożliwia skorzystanie z 4 zajęć grupowych (w miesiącu)
 - umożliwia dostęp do grupy online w cenie 99 zł
 - koszt 120 zł
- 3) Karnet ZAAWANSOWANY
 - umożliwia skorzystanie z 8 zajęć w (miesiącu)
 - umożliwia dostęp do grupy online w cenie 69 zł
 - koszt 180 zł
- 4) Karnet ZAAWANSOWANY PLUS
 - umożliwia skorzystanie z 12 zajęć (w miesiącu)
 - zapewnia dostęp do grupy on-line w cenie karnetu
 - koszt 240 zł

5. Płatność za zajęcia grupowe dokonywana jest jedynie poprzez:

Przelewem na konto Bankowe
ING Bank Śląski S.A. 91 1050 1520 1000 0097 4568 7062
Nazwa i adres odbiorcy: Lidia Minor L-MOVE
Tytułem: imię i nazwisko/zajęcia grupowe/ miesiąc /opcja karnetu

Zapoznałem/zapoznałam się z treścią regulaminu Minor Studio Aktywności w odniesieniu do zajęć grupowych. Zobowiązuję się do jego przestrzegania, co potwierdzam poniższym podpisem.

.....

Data i podpis uczestnika zajęć

KONSULTACJA TRENINGOWA W MINOR STUDIO AKTYWNOŚCI

Na konsultację przychodzimy z aktualnymi badaniami laboratoryjnymi, według wykazu przesłanego ma maila osoby konsultowanej. Podczas konsultacji następuje badanie masy i składu ciała, pomiary ciała, uzupełniany jest szczegółowy wywiad zdrowotny i żywieniowy, omawiane są badania laboratoryjne.

Kolejny krok to testy funkcjonalne i wydolnościowe, ocena poprawności wykonywania podstawowych ćwiczeń i zdolności motorycznych.

Konsultacja zakończona jest obszernym podsumowaniem w postaci maila.

Na podstawie konsultacji układany jest wstępny plan treningowy w oparciu.

Koszt konsultacji jest jednorazowy i wynosi 150 zł. Wykupioną konsultację należy zrealizować w ciągu 4 tygodni od zakupu.

Płatność za konsultację dokonywana jest poprzez:

1. Poprzez stronę internetową www.lidiaminor.pl – zakładka STREFA KLIENTA
2. Gotówką u prowadzącego (w wyjątkowych sytuacjach)
3. Przelewem na konto Bankowe

ING Bank Śląski S.A. 91 1050 1520 1000 0097 4568 7062

Nazwa i adres odbiorcy: Lidia Minor L-MOVE

Tytułem: imię i nazwisko/zajęcia grupowe/ miesiąc /opcja karnetu

TRENING PERSONALNY W MINOR STUDIO AKTYWNOŚCI

1. Trening personalny to zajęcia odbywające się pod okiem wykwalifikowanego trenera.

Czuwa on nad jakością i poprawnością treningu personalnego. Jest najbardziej efektywną formą ćwiczeń fizycznych. Trening poprzedzony jest konsultacją treningową, po której tworzony jest indywidualny plan treningowy.

2. Warunkiem dopuszczenia do udziału w treningach personalnych jest złożenie

wypełnionego i podpisanego własnoręcznie przez uczestnika zajęć oświadczenia o:

- braku przeciwwskazań lekarskich co do udziału w treningach lub braniu w nich udziału na własną

odpowiedzialność,

- zapoznaniu się z treścią regulaminu i akceptowaniu go.

3. Trening trwa 60 minut. Treningujący jak i Trener zobowiązani są do punktualnego stawienia się na umówione spotkanie. Zaleca się aby Treningujący zjawił się 10 min wcześniej w celu przygotowania się do treningu. W przypadku kiedy Treningujący spóźni się na trening personalny następuje odliczenie czasu spóźnienia od czasu trwania treningu. Natomiast spóźnienie Trenera oznacza, że poświęci on swój czas, by trening trwał 60 minut.

4. Grafiki treningów personalnych ustala Trener indywidualnie w porozumieniu z Treningującym.

5. Trening personalny może zostać odwołany bez żadnych konsekwencji przez treningującego z 24 godzinnym wyprzedzeniem. W przypadku kiedy Treningujący nie poinformuje Trenera o odwołaniu treningu na 24 godzin przed rozpoczęciem treningu, trening personalny zostaje uznany za przeprowadzony chyba, że Trener zadecyduje inaczej.

6. Treningujący winien stawić się na trening w stroju sportowym. Treningujący jest zobowiązany posiadać ze sobą ręcznik treningowy oraz wodę do uzupełniania płynów podczas treningu.

7. Trenujący powinien oznajmić Trenerowi każde problemy fizyczne, mające bezpośredni lub pośredni wpływ na przebieg treningu.

8. Trenujący powinien określić jasno cel swoich ćwiczeń oraz słuchać rad i wskazówek Trenera. Klient winien kompleksowo podejść do ćwiczeń, stosować odpowiednią dietę.

9. Pakiet z przyczyn zdrowotnych (udokumentowanych), może zostać zawieszony na tydzień i odnowiony we wspólnie ustalonym dniu. Możliwość zawieszenia karnetu przysługuje jednokrotnie.

10. wszelkie inne sytuacje zgłaszamy sobie na bieżąco i wspólnie podejmujemy decyzje

11. odwołanie treningu przez prowadzącego wydłuża okres trwania pakietu o nieodbyty trening, w ramach dodatkowej rekompensaty mogą przestać link z treningiem do wykonania. Celem odbycia takiego treningu (online) jest ciągłość treningowa, która w przypadku pracy indywidualnej jest dla mnie priorytetem.

12. Koszt jednego treningu personalnego wynosi 130 zł. Ważność karnetu 1 trening personalny to 4 tygodnie od dnia zakupu.

13. Koszt pakietu 4 treningów personalnych jest jednorazowy i wynosi 550 zł (800zł dwie osoby trenujące). Ważność karnetu 4 treningów personalnych wynosi 8 tygodni od dnia zakupu

14. Koszt pakietu 8 treningów personalnych jest jednorazowy i wynosi 1000 zł (1300 zł dwie osoby trenujące). Ważność karnetu 8 treningów personalnych wynosi 8 tygodni od dnia zakupu

Płatność za pojedynczy trening i pakiet treningów dokonywana jest poprzez:

1. Poprzez stronę internetową www.lidiaminor.pl – zakładka STREFA KLIENTA

2. Gotówką u prowadzącego (w wyjątkowych sytuacjach)

3. Przelewem na konto Bankowe

ING Bank Śląski S.A. 91 1050 1520 1000 0097 4568 7062

Nazwa i adres odbiorcy: Lidia Minor L-MOVE

Tytułem: imię i nazwisko/zajęcia grupowe/ miesiąc /opcja karnetu

Zapoznałem/zapoznałam się z treścią regulaminu Minor Studio Aktywności w odniesieniu do konsultacji treningowej i treningu personalnego. Zobowiązuję się do jego przestrzegania, co potwierdzam poniższym podpisem.

.....

Data i podpis uczestnika zajęć