

1. Правила відвідування занять і порядок їх оплати

- «ZEBRA Pole Dance Studio» впроваджує тренування відвідувачів у групах із різним рівнем підготовки.
- Рівень підготовки учня визначає тренер.
- Якщо учень прийшов на тренування у групу не свого рівня підготовки, за тренером зберігається право не приділяти належної уваги та залишити учня відпрацьовувати вже відомі йому елементи.
- За кожним учнем закріплюється 1 (один) пілон.
- Тривалість заняття – 60 хвилин. Приходьте, будь ласка, за 10 хвилин до початку тренувань.
- Оплата занять і придбання абонементу здійснюється ДО початку занять.
- Придбаний абонемент є пропуском на заняття у «ZEBRA Pole Dance Studio» та дійсний протягом 1 (одного) місяця з дня придбання.
- Разово сплачене заняття також є пропуском на заняття у «ZEBRA Pole Dance Studio» та дійсне протягом 1 (одного) заняття за умови попереднього запису адміністратором у певний день тижня та час.
- Місячний абонемент гарантує тренування 1 (однієї) особи на 1 (одному) пілоні за розкладом і в затверджені з адміністратором дні тижня та час.
- Абонемент можна «заморозити» строком на 1 (один) тиждень, заздалегідь попередивши адміністрацію.
- У разі відсутності можливості продовжити тренуватися по придбаному абонементу, гроші, витрачені на придбання абонементу, не повертаються.
- Придбаний абонемент можна передавати іншій особі за згодою адміністрації.

ЗАГАЛЬНІ ПРАВИЛА СТУДІЇ ТА ПРАВИЛА ТЕХНІКИ БЕЗПЕКИ

- Заняття, які не відбулися з вини студії або тренерів, зберігаються як невикористані.
- Учень зобов'язаний попередити адміністратора про свою відсутність на занятті не пізніше, як за 6 годин до тренування. В іншому випадку заняття згоряє.
- Допускається відпрацювання лише 2-х (двох) пропущених занять (у разі, якщо учень попередив про свою відсутність вчасно) за таких умов: наявності вільного місця в групі, за попереднім записом адміністратора, а також протягом строку дії абонементу.

2. Порядок проведення тренування

- Тренер має право скасувати або перенести тренування, якщо група прийшла у складі 1 (однієї) особи.
- У разі відсутності діючого тренера, можлива його заміна.
- У разі виникнення проблеми з обладнанням, студія бере на себе відповідальність у максимально короткі строки усунути їх і відновити тренування.
- Адміністрація залишає за собою право вносити зміни у діючий розклад занять.

3. Правила техніки безпеки на заняттях

- Адміністрація студії переконливо просить завжди мати охайний вигляд на заняттях, носити чистий тренувальний одяг (для дівчат – майка/топ і короткі НЕ джинсові шорти; для чоловіків – майка, шорти; на розігрів можна одягати штани/лосини/гетри, замість взуття – чисті шкарпетки/напівчешки). Заняття у довгих штанах травматичні та небезпечні (особливо для новачків).

ЗАГАЛЬНІ ПРАВИЛА СТУДІЇ ТА ПРАВИЛА ТЕХНІКИ БЕЗПЕКИ

- ЗАБОРОНЕНО використовувати креми, лосьйони, олії для тіла у дні тренувань, щоб уникнути падінь із пілону.
- За необхідності додаткового зчеплення з пілоном можна використовувати спирт, магнезію.
- ЗАБОРОНЕНО жувати жувальну гумку, смоктати льодяники під час занять.
- Перед початком тренувань **ОБОВ'ЯЗКОВО** потрібно зняти браслети, обручки, довгі ланцюжки.
- На початку тренування потрібно добре розігрівати всі групи м'язів. У разі запізнення учня на заняття, він **ОБОВ'ЯЗКОВО** робить розминку самостійно.
- Нерегулярні тренування погіршують фізичну форму, тому вірогідність отримання травми більш висока.
- Учень, виконуючи вправу, повинен адекватно розраховувати свої сили. У разі втоми та невпевненості у виконанні елемента, учень має право перенести його виконання на наступне заняття або попросити тренера підстрахувати.
- Вказівки тренера потрібно виконувати максимально уважно та точно.
- ЗАБОРОНЕНО стояти поряд із пілоном, на якому інша людина виконує елементи.
- ЗАБОРОНЕНО обпиралися на дзеркала.
- У разі відвідування студії разом із дитиною, батьки повністю несуть відповідальність за неї. Дітям ЗАБОРОНЕНО: відволікати тренера, близько підходити до тих, хто тренується, брати, а тим паче псувати, спортивний інвентар.
- У разі погіршення самопочуття учень повинен негайно повідомити про це тренера.
- Якщо учень приймає будь-які ліки, що впливають на силу та координацію руху, він **ОБОВ'ЯЗКОВО** має повідомити про це тренера.

ЗАГАЛЬНІ ПРАВИЛА СТУДІЇ ТА ПРАВИЛА ТЕХНІКИ БЕЗПЕКИ

- ЗАБОРОНЕНО приходити на тренування у нетверезому стані, під впливом психотропних і наркотичних речовин.
- За наявності проблем зі здоров'ям або за умови необхідного обмеження фізичних навантажень, учень зобов'язаний попередити про це тренера та проконсультуватися у лікаря стосовно тренувань.
- ЗАБОРОНЕНО виконувати нові елементи без страховки та їх детального розбору з тренером.
- У разі отримання дрібних травм на тренуваннях, потрібно звернутися до тренера. У залі є аптечка.
- **ZEBRA Pole Dance Studio НЕ несе відповідальності за отримані учнями травми під час тренування. Учні студії повинні бути обережними й усвідомлювати, що pole dance - травмонебезпечний вид спорту.**
- За втрачені речі адміністрація студії відповідальності не несе.
- У разі порушення будь-якого пункту Правил, адміністрація залишає за собою право відмовити в наданні послуг у «ZEBRA Pole Dance Studio».

*З повагою, Адміністрація
«ZEBRA Pole Dance Studio»*