

ТЕРМИНЫ И ОПРЕДЕЛЕНИЯ

Общество (Исполнитель) – организация, реквизиты и организационно-правовая форма которой указаны в части 1 настоящего Договора, на официальном сайте Клуба <https://www.formulafitness.ru>.

Клуб - фитнес-клуб Исполнителя, оказывающий физкультурные, физкультурно – оздоровительные и спортивные услуги Члену Клуба.

Членство Клуба - имущественное право пользования Инфраструктурой Клуба Членом Клуба, на основании и условиях настоящего Договора, в течение установленного в нем срока с соблюдением Правил Клуба.

Член Клуба, «Заказчик» - лицо, достигшее возраста 14 лет может посещать занятия с письменного разрешения родителей, если не имеет противопоказаний к занятиям спортом по состоянию здоровья, заключившее настоящий Договор и являющееся потребителем фитнес услуг. По достижению 15 лет Клуб можно посещать без письменного разрешения родителей.

Правила Клуба (Приложение №1) - общие, обязательные для соблюдения всеми посетителями Клуба правила, установленные Администрацией Клуба, включающие в себя общие правила посещения Клуба, правила поведения на тренировочных территориях Клуба, порядок пользования Инфраструктурой Клуба, порядок поведения Членов Клуба на территории Клуба, доведенные до сведения Члена Клуба при подписании настоящего Договора. Правила Клуба не являются исчерпывающими, Клуб вправе самостоятельно их дополнять и изменять в целях улучшения качества и безопасности оказания услуг. Изменения и дополнения доводятся до сведения Члена Клуба путем размещения их на Информационных стендах Клуба или на официальном сайте Клуба <https://www.formulafitness.ru>. в сети Интернет, также в социальной сети «Инстаграм»@fkformula74 и «В КОНТАКТЕ» vk.com/fkformula, а также в Телеграм- канале Клуба: фитнес-клуб «formula». Такое размещение является достаточным основанием для утверждения, что любые изменения в Правилах Клуба доведены до сведения Члена Клуба в согласованном порядке.

Инфраструктура Клуба - оснащенные спортивным инвентарем и спортивным и технологическим оборудованием помещения Клуба, включающая в себя:

- предназначенное для индивидуальных занятий членов Клуба спортивное оборудование, тренажеры, снаряды, инвентарь и т.п.;
- тренировочную территорию Клуба, т.е. помещение Клуба, предназначенные группового проведения тренировочных занятий;
- специализированные помещения Клуба, предназначенные для гигиенических процедур и иных мероприятий (душевые, туалеты);
- иные помещения и оборудование Клуба (фитнес-бары, гардеробы, раздевалки, рецепция и т.д.);

Клубная пластиковая карта - пластиковая карта содержащая сведения о члене Клуба, удостоверяющая его право на посещение Клуба в сроки, установленные Договором, посещение Клуба возможно также по фамилии и имени Члена Клуба,

Администрация Клуба - выполняющие административные функции сотрудники Клуба во главе с Управляющим Клубом, осуществляющие управление работой Клуба, осуществляющие контроль за соблюдением посетителями Правил Клуба, осуществляющие обеспечение пропускного режима на территории Клуба, оформляющие Договоры, дополнительные соглашения к Договору, иные соглашения на оказание услуг, не предусмотренных Договором.

Форс-Мажор - обстоятельства непреодолимой силы, чрезвычайные и непредотвратимые (т.е. независящие от воли сторон) обстоятельства, препятствующие исполнению сторонами обязательств по настоящему Договору. К обстоятельствам непреодолимой силы по настоящему Договору относятся, в частности, следующие: стихийные бедствия, войны, вооруженные конфликты, массовые гражданские беспорядки, теракты, эпидемии, пожары, акты органов государственной власти, акты органов власти местного значения, оседание почвы, аварии в здании, в котором находится помещение Клуба, аварии инженерных сетей, отключение инженерных коммуникаций (электроснабжения, водоснабжения, теплоснабжения), включая случаи аварийного или планового централизованного отключения по решению собственника здания в котором располагается Клуб, ресурсоснабжающих организаций или администрации города или района, ремонтные и ремонтно-профилактические работы в Здании, проведение реконструкции, капитального или текущего ремонта в Здании или в Клубе, повлекшие невозможность эксплуатации Клуба в нормальном режиме и т.д., при условии, что они непосредственно влияют на выполнение обязательств по настоящему Договору.

Публичная оферта – настоящий договор может быть заключен путем акцепта оферты, в случае размещения настоящего договора (оферты) на официальном сайте Клуба <https://www.formulafitness.ru>. Перечень и стоимость предоставляемых фитнес услуг определяется Прейскурантом, который публикуется на официальном сайте Клуба, а также в социальных сетях «Инстаграм»@fkformula74 и «В КОНТАКТЕ» vk.com/fkformula, и Телеграм- канале Клуба: фитнес-клуб «formula». Акцепт оферты осуществляется путем совершения действий: полного и безоговорочного принятия условий договора, выбор вида Абонемента, согласие с его стоимостью, предоставления достоверных персональных данных (ФИО, дата рождения, пол, контактный телефон, e-mail, адрес регистрации, данные документа, удостоверяющего личность (паспорт), внесения полной оплаты со страницы сайта. Акцептом, совершенным в пользу третьего физического лица, признается акцепт, при котором плательщик и лицо, сведения о котором, как о Члене Клуба, предоставлены при совершении акцепта на Сайте, являются разными физическими лицами.

Абонемент. Клубная карта. Условия возврата или замены услуги. Клубная карта или Абонемент считаются активированными при первом посещении Клуба либо по истечению 30 дней с даты покупки Клубной Карты или Абонемента, в зависимости от того, что наступит раньше. Член Клуба ознакомлен и согласен с порядком расчета суммы подлежащей возврату, в случае досрочного расторжения Договора. Стоимость Абонемента или Клубной Карты рассчитывается исходя из количества предоплаченных месяцев. Таким образом, стоимость неиспользованного остатка Абонемента или Клубной Карты в случае его расторжения/изменения вида услуг/переводу на депозит зависит от даты направления заявления и месяца оказания услуг, где каждый последующий месяц становится дешевле предыдущего. Для Абонементов или Клубных Карт на 12 месяцев стоимость за 1-й мес. составляет 30% от общей стоимости по Договору, 2-й мес. - 20%, 3-й мес. – 20%; 4-й мес. – 15%, 5-й мес. – 6%, 6-й мес. – 3%, с 6 по 12 мес. – по 1% за каждый месяц соответственно. Для Абонементов на 11 месяцев стоимость распределяется следующим образом (стоимость месяцев по возрастанию, с 1-го по 11-й): 30%,20%,20%,15%,6%,3%,2%,1%,1%,1%,1%; на 10 месяцев (стоимость месяцев по возрастанию, с 1-го по 10-й):30%,20%,20%,15%,6%,4%,2%,1%,1%,1%; на 9 месяцев (стоимость месяцев по возрастанию, с 1-го по 9-й): 30%,25%,20%,10%,6%,4%,3%,1%,1%; на 8 месяцев (стоимость месяцев по возрастанию, с 1-го по 8-й): 30%,25%,20%,10%,6%,5%,3%,1%; на 7 месяцев (стоимость месяцев по возрастанию, с 1-го по 7-й): 30%,25%,20%,15%,6%,3%,1%; на 6 месяцев (стоимость месяцев по возрастанию, с 1-го по 6-й): 30%,25%,20%,15%,9%,1%; на 5 месяцев (стоимость месяцев по возрастанию, с 1-го по 5-й): 35%,30%, 25%,9%,1%; на 4 месяца (стоимость месяцев по возрастанию, с 1-го по 4-й): 60%,30%,9%,1%; на 3 месяца (стоимость месяцев по возрастанию, с 1-го по 3-й): 90%,9%,1%; на 2 месяца (стоимость месяцев по возрастанию, с 1-го по 2-й): 99%,1%; на 1 месяц - 100% соответственно.

Отмена групповой или персональной тренировки по желанию клиента. В случае возникновения желания отменить тренировку, Члену Клуба необходимо соблюдать следующие правила:

- тренировки, начиная с 8:00 до 10:00 необходимо отменять до 23:00 предыдущего дня.

- тренировки, начиная с 11:00 и далее необходимо отменить за 2 часа до тренировки.

В случае отсутствия от Члена Клуба подтверждение на отмену тренировки с его Абонемента снимается занятие за групповую или персональную тренировку.

1. ПРЕДМЕТ ДОГОВОРА

1.1. Общество обязуется предоставить Члену Клуба право в течение срока действия настоящего Договора посещать Клуб и пользоваться его Инфраструктурой в соответствии с условиями настоящего Договора и Правилами Клуба, оказывать Члену Клуба Основные услуги, указанные в приложении №2 к Договору, а Член Клуба обязуется оплатить указанное право и услуги на условиях, согласованных сторонами в настоящем Договоре.

2. ПОРЯДОК ОПЛАТЫ

2.1. Член Клуба обязан произвести полную оплату цены Договора при заключении Членского Договора, если иное не предусмотрено условиями настоящего Договора.

2.2. Цена Договора (членства), возможные тарифы, стоимость дополнительных услуг, бонусные программы и условия их предоставления сообщаются при подписании договора и указываются в прайсах Клуба на всех доступных источниках: на официальном сайте Клуба <https://www.formulafitness.ru>, стендах Клуба, стойки Администратора Клуба, а также в социальных сетях: «Инстаграм»@fkformula74 и «В КОНТАКТЕ» vk.com/fkformula, и Телеграм- канале Клуба: фитнес-клуб «formula» .

3. СРОК ДОГОВОРА. ЧЛЕНСТВО КЛУБА. ПОРЯДОК И УСЛОВИЯ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ КЛУБНОЙ КАРТЫ ИЛИ АБОНЕМЕНТА

3.1. Срок действия Членского Договора - с даты его подписания Сторонами до даты истечения срока действия Клубной Карты, Абонементы или до даты расторжения договора, а в части расчетов - до полного исполнения обязательств. Окончание срока действия Договора не влечет за собой прекращение обязательств Сторон по нему, а также не освобождает Стороны от ответственности за неисполнение договорных обязательств.

Срок действия Клубной Карты или Абонементы- с даты ее активации до даты истечения периода, указанного в регламенте части 1 Договора, либо с момента использования Членом клуба всего количества посещений, указанных в Договоре, в зависимости от того, что наступит раньше.

Дата активация Клубной Карты, Абонементы и даты посещения Клуба отражаются в программе компьютерного учета Клуба DanceStudio версии 20.0.

3.1.1. В случаях, предусмотренных настоящим Договором действие Членского Договора и Клубной Карты, Абонементы может быть приостановлено на определенный срок или аннулировано:

- по инициативе Администрации Клуба. В случае не достойного поведения в Клубе, которое отягощает других участников Клуба. В случае оставления отрицательного отзыва на информационных площадках о Клубе, содержание которого не отражает конкретных объективных причин недовольства, а только содержит субъективное представление о том каким должен быть тренер, Клуб и тд.

- по заявлению Члена Клуба в случае положительного решения Администрации Клуба;

- по заявлению Члена Клуба при предоставлении данной возможности условиями Договора;

3.2. Активация Клубной Карты, Абонементы – начало срока действия Клубной Карты, Абонементы(договора), начинается с момента наступления того из нижеуказанных событий, которое произойдет первым, после поступления оплаты:

- в случае, если при заключении настоящего Договора Клуб открыт, то Клубная Карта, Абонемент считается активированной при первом посещении

Клуба, но не позже, чем через 30 (тридцать) календарных дней с даты заключения настоящего Договора. В случае если Член клуба в течение вышеуказанного срока не активировал Клубную Карту, Абонемент, то она считается активированной с 00.00 часов 31 (Тридцать первого) дня с даты заключения Договора.

- в случае, если при заключении настоящего Договора Клуб не открыт, то активация Клубной Карты, Абонементы наступает после открытия Клуба

при первом его посещении Членом Клуба, но не позже, чем через 30 (тридцать) календарных дней с даты открытия Клуба. При этом,

если Член клуба в течение вышеуказанного срока не активировал Клубную Карту, Абонемент, то она считается активированной с 00.00 часов 31

(Тридцать первого) дня с даты открытия Клуба.

Оповещение об открытии Клуба осуществляется путем направления Клубом соответствующих SMS-сообщения на телефонный номер

Члена Клуба и/или уведомления на адрес его электронной почты.

В случае, если Член Клуба до даты вышеуказанного оповещения не уведомил Клуб о смене телефонного номера и/или адреса электронной почты, то Член Клуба считается надлежаще уведомленным об открытии Клуба.

3.3. Членство в Клубе является персональным (именным). Тем не менее Клубная Карта, Абонемент, может быть передана или использована другими лицами,

по согласованию Члена Клуба с Администрацией Клуба.

3.4. Клубная Карта, Абонемент выдается на срок Членства в Клубе. При утрате Клубной Карты, Абонементы Член Клуба обязан письменно уведомить Администрацию Клуба и оплатить Обществу стоимость услуг по изготовлению дубликата по тарифам, устанавливаемым Администрацией, в случае если карта ему необходима. Если он может обойтись без карты, то тогда при посещении Клуба он называет свои имя и фамилию чтобы Администратор смог его отметить в базе данных Клуба.

3.5. Подписывая настоящий Договор, Стороны допускают возможность его подписания с применением любой из сторон технических средств воспроизведения подписи. Членский договор может быть заключен только с лицами, достигшими указанного возраста, не имеющим противопоказаний по состоянию здоровья к занятиям спортом, а также не являющимися лицами, с которыми расторгался ранее Членский Договор по причине нарушения договора и/или Правил Клуба. Общество в праве отказать в заключении Членского договора либо прекратить Членский договор в одностороннем порядке

при невозможности оказания, требуемых Членом Клуба услуг, не входящих в ассортимент услуг Клуба либо при выдвижении Членом Клуба требований к Инфраструктуре Клуба, обеспечить которую Клуб – ИП Смирнова Н.С. ОГРНИП 320745600026020 от 21.02.2020, не имеет возможности.

3.6. Клубное членство по настоящему Договору включает права, регламент посещений, поименованные в части 1 Договора, в которой устанавливаются персональные условия Членства в Клубе.

4. ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ УСЛУГИ

4.1. При условии предварительной дополнительной оплаты Клуб может оказывать Члену клуба дополнительные услуги: персональные тренировки (далее -ПТ), фитнес-бар, ячейку для хранения документов, коммерческие уроки – индивидуальные мастер классы по фитнесу.

4.2. Персональные тренировки предоставляются Члену Клуба на основании настоящего договора путем оформления услуги «Блока персональных тренировок». Блок персональных тренировок считается оформленной с момента оплаты денежной суммы за определенное количество ПТ. Клуб осуществляет компьютерный учет расходования уплаченных за ПТ Членом Клуба денежных сумм и количества проведенных ПТ. Оплата тренировок возможна в следующих вариантах (согласно прейскуранту):

- блок из шести тренировок;

- блок из десяти тренировок.

Сроки действия блоков из шести тренировок равняются сто двадцати дням, из десяти тренировок – двести двадцати дням. По окончании срока действия блока, не проведенные тренировки приравниваются к проведенным, оставшиеся денежные средства не возвращаются.

4.3. Запись на персональную тренировку осуществляется по согласованию с персональным тренером. Наличие Блока персональных тренировок является необходимым условием для проведения персональной тренировки.

4.4. Проведение тренировок без оплаты Блока персональных тренировок считается разовыми тренировками и оплачиваются по стоимости 1 разовой тренировки с тренером согласно прайсу Клуба.

4.5. Списание стоимости оказанной услуги с Блока персональных тренировок проводится Администратором рецепции.

4.6. Отказ от персональной тренировки может быть произведен не позднее чем за 2 часа до тренировки.

4.7. Оформление Блока персональных тренировок на персональные тренировки осуществляется на рецепции Клуба

4.8. В случае опоздания Члена Клуба на ПТ, время проведения тренировки сокращается на время опоздания.

4.9. Персональные тренировки могут быть использованы только при наличии действующего Членского договора.

4.10. Клуб оставляет за собой право предоставлять другого тренера для проведения ПТ в согласованное с Членом Клуба время в случае невозможности проведения ПТ тренером, с которым была достигнута первоначальная договоренность.

5. ОБЩИЕ УСЛОВИЯ ПОСЕЩЕНИЯ КЛУБА

5.1. Клубная Карта, Абонемент предъявляется администратору Клуба на рецепции каждый раз при посещении Клуба при её наличии. Персонал Администрации Клуба вправе потребовать предъявить удостоверение личности посетителя. В целях обеспечения безопасности и исключения случаев несанкционированной передачи Клубной карты, Абонемента производится фотографирование Членов клуба. В случае отсутствия клубной карты Члену Клуба необходимо назвать фамилию и имя и предъявить удостоверяющий документ.

5.2. Члены Клуба должны покидать Клуб не позднее установленного времени закрытия Клуба. Неоднократное (два и более раз) нахождение в Клубе после установленного времени его закрытия или по истечении времени, определенного регламентом посещения, является нарушением правил посещения Клуба и условий настоящего Договора и может служить основанием для досрочного прекращения Членского договора по инициативе Общества на условиях, установленных в ст. 7 настоящего Договора.

5.3. Члены Клуба самостоятельно следят за сохранностью своих вещей на территории Клуба, запирают шкафчики с оставляемыми на время занятий вещами замками. Клуб в лице ИП Смирнова Н.С. ОГРНИП 320745600026020 от 21.02.2020 не несет ответственности за забытые и украденные вещи Члена Клуба, оставленные без присмотра на территории Клуба.

5.4. Ведение предпринимательской (коммерческой) деятельности (равно как предоставление услуги персонального тренинга и распространение рекламы и информации) членами Клуба на территории Клуба допускается только при наличии письменного Разрешения Администрации Клуба.

5.5. На территории Клуба не разрешается:

- Использование веников, косметических средств, соли, меда и т.п. при посещении душевых;

- Проведение косметических, парикмахерских и иных подобных процедур на территории душевых;

- Прием пищи за исключением продукции, продаваемой находящимся на территории Клуба баром

5.6. На территории Клуба запрещается:

- Пронос на территорию Клуба и употребление спиртных напитков, наркотиков, курение на территории Клуба;

- Распространение и продажа спиртных напитков, наркотиков, анаболических стероидов и иных неразрешенных к применению медикаментов и биологически активных добавок.

6. ПРАВА И ОБЯЗАННОСТИ СТОРОН

6.1. Клуб - ИП Смирнова Н.С. ОГРНИП 320745600026020 от 21.02.2020 вправе:

6.1.1. Изменять часы работы Клуба, расписание отдельных групповых занятий, производить замену тренеров с уведомлением Членов

Клуба.

6.1.2. Изменять местоположение, количество и назначение зон в Инфраструктуре Клуба. Закрывать отдельные тренировочные территории для проведения ремонтных, профилактических работ и по другим объективным причинам. Изменять сроки открытия тренировочных территорий после ремонта.

6.1.3. По желанию Члена Клуба Администрация может произвести переоформление вида Клубной карты или Абонеента с переоформлением части 1 Членского договора, содержащей изменение регламента посещения Клуба, с проведением перерасчета стоимости Членского договора (Клубной карты). Стоимость переоформления для Клубной Карты 700 рублей, для Абонеента 450 рублей. Не допускается переоформление Клубной карты, в случае оформления ее на основании подарочного сертификата.

6.1.4. Клуб вправе передавать (уступать) свои права и обязанности (часть прав и/или обязанностей) по Договору третьему лицу при условии гарантированного соблюдения прав и интересов Члена Клуба, предоставленных последнему в соответствии с условиями настоящего Договора. Член Клуба путем подписания настоящего Договора выражает безусловное согласие на передачу (уступку) Клубом своих прав и обязанностей (части прав и/или обязанностей) по Договору любому третьему лицу по своему единоличному усмотрению. Передача (уступка) Клубом третьему лицу прав и обязанностей (части прав и/или обязанностей) по Договору не является основанием для отказа от Членства Клуба и/или расторжения Членом Клуба Договора в одностороннем порядке.

6.1.5. Закрывать помещение, предназначенное для групповых занятий «Зал Групповых Программ» и не позволять Членов Клуба проводить в нём самостоятельные занятия. Данное помещение предназначено только для проведения групповых или персональных тренировок и только в присутствии тренера.

6.2. Клуб - ИП Смирнова Н.С. ОГРНИП 320745600026020 от 21.02.2020 обязано:

6.2.1. Обеспечить надлежащее функционирование Инфраструктуры Клуба, основных тренировочных, а также вспомогательных бытовых помещений, предназначенных для посещений и пользования Членом Клуба.

6.2.2. Проинформировать Члена Клуба путем размещения соответствующей письменной информации на рецепции Клуба или на официальном сайте Клуба <https://www.formulafitness.ru>, стендах Клуба, стойки Администратора Клуба, а также в социальных сетях: «Инстаграм»@fkformula74 и «В КОНТАКТЕ» vk.com/fkformula, и Телеграм- канале Клуба: фитнес-клуб «formula» об изменениях, изложенных в пунктах 6.1.1., 6.1.2. Договора.

6.3. Член Клуба вправе:

6.3.1. Посещать Клуб в соответствии с регламентом, указанным в части 1 настоящего Договора.

6.3.2. Пользоваться Инфраструктурой Клуба в объёме и сроки согласно Договору в соответствии с выбранным видом Членства.

6.3.3. Пользоваться за дополнительную плату иными услугами Клуба в соответствии со ст. 4 настоящего Договора.

6.3.4. За дополнительную плату воспользоваться ячейкой для документов на рецепции для хранения ценных вещей.

6.3.5. В целях ознакомления с сервисами Клуба пригласить на пробное посещение гостя, не являющегося Членом Клуба (гостевые визиты), исключительно в рамках проведения Клубом специальных акций, разрешающих гостевые визиты. Гость должен отвечать следующим требованиям: достижение 14-ти лет, гость не должен быть бывшим гостем или бывшим Членом Клуба, не иметь медицинских противопоказаний к занятиям в Клубе. Член Клуба выступает поручителем гостя.

6.4. Член Клуба обязан:

6.4.1. Соблюдать Правила Клуба.

6.4.2. Оплатить цену Договора в порядке предусмотренном частью 1 настоящего Договора.

6.4.3. При обнаружении подозрительных предметов (оставленных пакетов, коробок, свертков) потребителю запрещается приближаться к ним и прикасаться. Об обнаруженных подозрительных предметах Потребитель обязан Сообщить Исполнителю.

6.4.4. При иных внештатных ситуациях (пожар, наводнение, землетрясение, выключение света) Потребитель обязан следовать указаниям персонала Исполнителя.

7. ИЗМЕНЕНИЕ, ПРЕКРАЩЕНИЕ ЧЛЕНСКОГО ДОГОВОРА.

7.1. Клуб - ИП Смирнова Н.С. ОГРНИП 320745600026020 от 21.02.2020 вправе расторгнуть настоящий Договор в одностороннем внесудебном порядке и отказать в дальнейшем членстве Члену Клуба, нарушившему указанные ниже условия настоящего Договора и Правила Клуба.

7.2. Клуб - ИП Смирнова Н.С. ОГРНИП 320745600026020 от 21.02.2020 вправе расторгнуть Договор в одностороннем внесудебном порядке в случаях:

7.2.1. передачи Клубной Карты для использования другому лицу, а также отказа от предоставления документа, удостоверяющего личность.

7.2.2. неоднократного (два и более раз) нарушения Членом Клуба Правил Клуба;

7.2.3. публичных (на территории Клуба, в социальных сетях, СМИ и прочих публичных изданиях) распространений Членом Клуба сведений, порочащих деловую репутацию Клуба, а также необоснованной неконструктивной критики деятельности и политики Клуба;

7.2.4. нарушения общественного порядка в Клубе, выражающегося в грубом, оскорбительном, унижающем человеческое достоинство поведении в отношении сотрудников Клуба, других Членов Клуба, Администрации Клуба, появлении на территории Клуба в нетрезвом виде или в состоянии наркотического опьянения

7.2.5. неоднократного (два и более раз) нарушения п. 5.5. настоящего Договора;

7.2.6. однократного нарушения любого из положений п. 5.4, 5.6, настоящего Договора;

7.2.7. при умышленном нанесении ущерба Инфраструктуре Клуба.

7.2.8. предусмотренных иными положениями настоящего Договора.

7.3. В случае такого досрочного расторжения Договора по инициативе Клуба наступают следующие последствия:

7.3.1. Членство в Клубе допустившего перечисленные нарушения Договора и Правил Члена Клуба прекращается с момента принятия

соответствующего решения Администрацией Клуба, Клубная Карта, Абонемент аннулируется;

7.3.2. Клуб - ИП Смирнова Наталья Сергеевна, ОГРНИП 320745600026020 вправе при последующих обращениях нарушившего указанные условия лица отказать ему в заключении Членского Договора.

7.3.3. Производится возврат денежных средств, за оставшийся период посещения, согласно расчету, приведенному в Приложении №2 к Договору.

7.3.4. При расчете суммы возврата к учету для возврата не принимается период, предоставленный Члену Клуба как подарочный, а также время заморозки (приостановления действия договора).

7.4. В случае невозможности продолжения посещений Клуба до истечения срока действия Договора, Член Клуба вправе подать соответствующее заявление на имя Администрации Клуба с приложением отказа от Членства Клуба. Клубное Членство может быть прекращено с возвратом стоимости Договора за неиспользованное время (при расчете возврата применяются положения, указанные в п. 7.5. Договора) либо переоформлено на другое лицо с оплатой стоимости переоформления Клубной Карты, Абонемента, Блока персональных тренировок. (п. 6.1.3. договора). Соглашение о замене стороны в Членском договоре (переуступка договора на другое лицо) может быть сделано только после погашения всех видов задолженностей (по оплате данного договора, а также по оплате дополнительных услуг Клуба). Членский договор не может быть переоформлен более одного раза в течение срока действия Договора. Переоформление Членского договора возможно только Членом Клуба лично при предъявлении оригинала Членского договора, Клубной Карты, Абонемента и документа, удостоверяющего личность. Клуб вправе отказать в переоформлении Членского договора на определенное лицо без объяснения причин.

7.5. Расчет суммы подлежащей возврату, в случае досрочного расторжения Договора.

Абонентская плата за каждый месяц периода оказания Услуг рассчитывается исходя из вида Клубной Карты, Абонемента, Блока персональных тренировок, указывается с учётом скидок, продолжительности периода оказания Услуг, распространяется на срок действия настоящего Договора. Стоимость Клубной Карты, Абонемента, Блока персональных тренировок рассчитывается исходя из количества предоплаченных месяцев с включенной дифференцированной скидкой, где минимальная скидка предоставляется в первый месяц и увеличивается ближе к окончанию срока действия Абонемента. Таким образом, стоимость неиспользованного остатка Абонемента, Клубной Карты, Блока персональных тренировок в случае его расторжения/изменения вида услуг/переводу на депозит зависит от даты направления заявления и месяца оказания услуг, где каждый последующий месяц становится дешевле предыдущего согласно Таблице № 1:

Таблица № 1 к данному договору

Месяц оказания услуг	Срок действия Абонемента, Клубной Карты, Блока персональных тренировок (без учета его временного ограничения, периода заморозки и подарочного периода)												
	12 мес.	11 мес.	10 мес.	9 мес.	8 мес.	7 мес.	6 мес.	5 мес.	4 мес.	3 мес.	2 мес.	1 мес. и менее	
За первый месяц	30%	30%	30%	30%	30%	30%	30%	35%	60%	90%	99%	100%	
За второй месяц	20%	20%	20%	25%	25%	25%	25%	30%	30%	9%	1%		
За третий месяц	20%	20%	20%	20%	20%	20%	20%	25%	9%	1%			
За четвертый месяц	15%	15%	15%	10%	10%	10%	15%	9%	1%				
За пятый месяц	6%	6%	6%	6%	6%	6%	9%	1%					
За шестой месяц	3%	3%	4%	4%	5%	3%	1%						
За седьмой месяц	1%	2%	2%	3%	3%	1%							
За восьмой месяц	1%	1%	1%	1%	1%								
За девятый месяц	1%	1%	1%	1%									
За десятый месяц	1%	1%	1%										
За одиннадцатый месяц	1%	1%											
За двенадцатый месяц	1%												
Итого	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	

8. ОТВЕТСТВЕННОСТЬ

8.1. Клуб - ИП Смирнова Н.С. ОГРНИП 320745600026020 не несет ответственности за сохранность транспортных и других средств, оставленных на парковочных территориях Здания, в котором расположен фитнес клуб «formula»

8.2. Клуб - ИП Смирнова Н.С. ОГРНИП 320745600026020 не несет ответственности за вред, нанесенный своему здоровью Членом Клуба во время нахождения на территории Клуба, если только не будет доказано, что такой вред нанесен по вине персонала Клуба, вызванного умышленными его действиями. Подписанием настоящего Договора, Член Клуба гарантирует и подтверждает, что не имеет медицинских противопоказаний для занятий физкультурой и спортом, а также соглашается, что его хронические заболевания и состояния не будут препятствовать занятиям физкультурой и спортом. Во всех тренировках и мероприятиях, проводимых на территории Клуба, Член клуба участвует на свой риск. Член Клуба, пользуясь Инфраструктурой Клуба, участвуя в занятиях и тренировках на территории Клуба самостоятельно определяет уровень физической нагрузки сообразно своим индивидуальным возможностям.

8.3. Клуб не несет ответственности за обстоятельства непреодолимой силы и за обстоятельства, находящиеся вне его компетенции (Форс-Мажор). В случае закрытия или приостановки работы Клуба, по причинам, не зависящим от воли ИП Смирнова Н.С. ОГРНИП 320745600026020 (реконструкция, капитальный ремонт Здания, в котором расположен Клуб, решения государственных органов и органов власти, аварийные ситуации, ремонтно-профилактические работы и иные обстоятельства, препятствующие нормальной работе Клуба), Членам Клуба предоставляется право продлить Абонемент на время приостановки работы Клуба. В случае прекращения настоящего Договора по инициативе Клуба по причинам, не связанным с указанными в настоящем абзаце обстоятельствами, Член Клуба имеет право на возврат оплаченных сумм за неиспользованное время членства (пропорционально общему сроку действия Договора) за вычетом фактических затрат Клуба по оформлению и исполнению настоящего Договора.

8.4. Член Клуба обязан возместить в полном объеме убытки, нанесенные Клубу либо третьим лицам, если они нанесены вследствие нарушения Членом Клуба условий настоящего Договора, действующих Правил Клуба либо вызваны противоправными действиями члена Клуба.

Приложение 1 к Договору

Правила фитнес клуба

(новая редакция от 01.03. 2023 года)

В Клубе установлены правила, которые являются равными и обязательными для исполнения всеми Членами Клуба, потенциальными Членами Клуба, третьими лицами, находящимися на территории Клуба. Настоящие Правила не являются исчерпывающими, так как Клуб вправе самостоятельно их дополнять и изменять в целях улучшения качества и безопасности оказания услуг. Каждые новые Правила Клуба исключают предыдущие и заблаговременно доводятся до Членов Клуба на Информационных стендах Клуба. Размещение Клубом информации на Информационных стендах или на официальном сайте Клуба <https://www.formulafitness.ru>, стендах Клуба, стойки Администратора Клуба, а также в социальных сетях: «Инстаграм»@fkformula74 и «В КОНТАКТЕ» vk.com/fkformula, и Телеграм-канале Клуба: фитнес-клуб «formula» является достаточным основанием для утверждения, что любые изменения в Правилах клуба доведены до каждого Члена клуба в согласованном порядке. Подписание Договора Членом Клуба означает согласие Члена Клуба с Правилами клуба, а неоднократное нарушение Правил Клуба дает право Клубу (ИП Смирнова Н.С., являющемуся Исполнителем по Договору с Членом Клуба) расторгнуть Договор в одностороннем внесудебном порядке. Соблюдение правил обеспечивает Ваше комфортное, а главное - безопасное пребывание на территории фитнес Клуба. В случае нарушения принятых правил кем-либо из посетителей Клуба, представитель администрации фитнес Клуба вправе сделать замечание с просьбой прекратить действия, нарушающие установленные правила. Если посетитель фитнес Клуба не прекратил действия, противоречащие установленным правилам, представитель администрации Клуба вправе попросить посетителя удалиться с территории Клуба.

1. Правила пребывания в Клубе

1.1. Нахождение на территории фитнес Клуба. При каждом посещении Член Клуба предъявляет Администратору Клубную Карту или называет имя и фамилию, предъявляет удостоверение личности. Вход на территорию Клуба и выход из нее осуществляется на второй этаж через 2 двери. Членам Клуба настоятельно рекомендуется соблюдать чистоту во всех помещениях Фитнес Клуба. При входе в фитнес Клуб следует надевать бахилы (в случае их наличия). Верхняя часть тела во время нахождения на тренировочных зонах должна быть закрыта. В целях соблюдения гигиенических и санитарных норм Члены Клуба должны приходить на тренировки в сменной спортивной одежде (футболка, майка, спортивные шорты или брюки и обуви. Используйте индивидуальные средства защиты на уроках по единоборствам: капа, шлем, перчатки. На занятиях Йога, МФР, Стретчинг, Пилатес, обувь не требуется. Во время тренировок рекомендуется пить воду или специальные напитки в закрывающихся емкостях (спортивные питьевые бутылки). Во время тренировок в тренажерном зале или в залах групповых программ используйте полотенце - покрывайте им снаряд, чтобы предотвратить соприкосновение открытых частей тела с поверхностью тренажера. Полотенца выдаёт Администратор Клуба. После тренировки необходимо вернуть полотенце обратно администратору Клуба. Откажитесь от использования косметических и парфюмерных средств с резким запахом. В целях соблюдения спокойной обстановки на территории фитнес Клуба запрещается агрессивное поведение: громкий разговор или смех, неадекватное поведение, публичные акции, которые не были согласованы с Администрацией Фитнес Клуба.

На территории фитнес Клуба запрещено:

- Курить, в том числе электронные сигареты, находиться в нетрезвом состоянии, употреблять спиртные напитки, наркотические вещества и запрещенные медикаменты;
- Использовать ненормативную лексику как при обращении, так и в разговорах по телефону на территории Клуба, оскорблять сотрудников Клуба, иных Членов Клуба, посетителей Клуба;
- Приводить с собой животных на тренировку. Заходить с животными для получения консультации у Администратора можно.
- Находиться в тренировочных зонах в верхней одежде, уличной обуви;
- Оставлять собственный инвентарь на хранение в Клубе без предварительной договоренности с Администрацией Клуба;
- Самостоятельно менять температурный режим, уровень освещения, направленность телевизионных панелей и громкость звукового сопровождения;
- Самостоятельно пользоваться музыкальной и другой аппаратурой Клуба, в т.ч. включать и демонстрировать аудио -, видео- и иные произведения с использованием /применением любых носителей и/или оборудования в помещениях Клуба. Администрация Клуба оставляет за собой право на выбор произведений, транслирующихся в помещениях Клуба;
- Передвигать тренажеры, выносить штанги и гантели из зоны свободных весов, выносить из зон/залов оборудование, предназначенное для занятий;
- Во избежание несчастных случаев, самостоятельно использовать тренажеры, предназначенные только для персональных занятий (например, Альфа Гравити, Гвоздестояние и др.);
- Принимать пищу в местах, предназначенных для занятий, в зонах отдыха и раздевалках. Пищу возможно принимать только в специально отведенных местах (фитнес-бар);
- Проводить кино-, видео- и фотосъемку в Клубе без письменного разрешения администрации Клуба (имеется ввиду длительное видео, а не минутные записи в истории для социальных сетей);
- Тренироваться в зонах/залах во время технического перерыва, используемого сотрудниками Клуба для установки и демонтажа специального оборудования;
- Входить на территорию, предназначенную для служебного пользования, за исключением случаев, когда имеется специальное разрешение;
- Во время уроков запрещено перемещаться по залу, если Вы не участвуете в тренировочном процессе данного урока, использовать во время урока собственные методики тренировок, собственную хореографию;

- Находиться в залах во внеурочное время, самостоятельно пользоваться музыкальным и спортивным инвентарем;
- Вставать в обуви на коврики, предназначенные для тренировок на полу;
- Выносить из зала спортивный инвентарь и оборудование;
- Использовать мобильные телефоны на уроках;
- Входить в помещения, предназначенные для служебного пользования, самостоятельно регулировать любое инженерно-техническое оборудование;
- Делать различного рода инъекции с использованием медицинских инструментов (делать уколы);
- Самовольно (без письменного разрешения Исполнителя) размещать на территории Клуба объявления, рекламные материалы, проводить опросы, распространять товары;
- Самовольно проходить на территорию Клуба, не предъявляя Администратору Клуба карты или удостоверения личности. В случае если Администратора Клуба нет на стойке рецепции, его необходимо дождаться, а не искать самостоятельно ключи от шкафчиков в раздевалки.

1.2. Ваше первое посещение фитнес Клуба. Вводный инструктаж. Вам необходимо пройти вводный инструктаж в тренажерном зале. Вводный инструктаж в тренажерном зале проводит любой тренер по предварительной записи. В Клубе отсутствуют дежурные тренеры, поэтому Вам необходимо заранее сообщить время посещения Клуба и Администратор подберет вам тренера для первого посещения Клуба. Также необходимо оплатить разовую тренировку с тренером. На разовой тренировке с тренером Вы познакомитесь с оборудованием, правилами его использования, расписанием групповых занятий, получите основные рекомендации к тренировкам.

1.3. Групповые занятия

Групповые занятия проводятся по расписанию. Расписание может быть изменено Администрацией Клуба. В целях исключения травмоопасных ситуаций, Член Клуба, который опоздал к началу, может быть не допущен на занятие. Во избежание травм рекомендуется посещение уроков, соответствующих Вашему уровню подготовленности. Описание групповых занятий (с указанием допустимого уровня подготовки) Вам предоставят на рецепции фитнес Клуба, кроме этого Вы можете посмотреть расписание занятий на стендах, расположенных на территории Клуба и официальном сайте Клуба <https://www.formulafitness.ru>, стендах Клуба, стойки Администратора Клуба, а также в социальных сетях: «Инстаграм»@fkformula74 и «В КОНТАКТЕ» vk.com/fkformula, и Телеграм- канале Клуба: фитнес-клуб «formula» .

1.4. В тренажерном зале

Перед началом занятий необходимо пройти первичный инструктаж по технике безопасности, правилам поведения в зале. На занятия в тренажерном зале следует приходить только в закрытой сменной спортивной обуви. Если в процессе занятий у Вас возникает вопрос по использованию оборудования, Вы можете обратиться к любому тренеру тренажерного зала. Просим Вас после работы со свободными весами и гантелями убирать их на место: снимайте диски со штанг, гантели ставьте на гантельную стойку. Если Вы используете оборудование более одного подхода, Вы можете тренироваться с другими по очереди. На время ремонта или профилактических работ любой из тренажеров может быть ограничен для его использования. Детям до 14 лет запрещено самостоятельно посещать зону тренажерного зала. Посещение возможно только в случае наличия письменного соглашения с Клубом.

1.6. В раздевалках Клуба

Вы можете использовать тот шкафчик, ключи к которому получили у Администратора. Уходя из Клуба забирайте с собой из шкафчика и помещений раздевалки Клуба спортивную форму и обувь. По окончании времени работы Клуба запертые шкафчики освобождаются Администрацией Клуба, а оставленные вещи утилизируются. Перед посещением финской сауны или турецкой парной, необходимо ознакомиться с правилами поведения на территории и правилами безопасности. Воздержитесь от применения парфюмерии с резким запахом, также запрещается использование эфирных масел.

1.7. Соблюдение режима питания перед тренировкой

Перед началом занятий, за 2 часа до тренировки необходимо произвести приём пищи. Пища должна содержать белки и углеводы, чтобы Вы имели энергию для тренировок и смогли без вреда для здоровья тренироваться. В случае пропуска приема пищи богатой белками и углеводами за 2 часа до тренировки могут возникнуть следующие симптомы: головокружение, рвота, потеря сознания и тд. При малейшем чувстве данных симптомов, Вы должны незамедлительно прекратить тренировку, сообщить тренеру или любому сотруднику Клуба и немедленно пройти в туалет. Если Вы заметили подобные симптомы у стороннего посетителя Клуба, пожалуйста не будьте равнодушными, сообщите о данном случае любым сотрудникам Клуба и сделайте всё возможное, чтобы помочь человеку пережить данные симптомы максимально комфортно.

2. Ознакомительные визиты для друзей. Член Клуба имеет право пригласить друзей, коллег или родственников (не более трех визитов) для ознакомления с фитнес Клубом и совместной тренировки. Гость обязуется выполнять правила поведения, установленные в фитнес Клубе. Если гость изъявил желание воспользоваться платными услугами фитнес Клуба, он может оплатить стоимость услуги через кассу или платежный терминал на рецепции фитнес Клуба. Также он может воспользоваться этими услугами за счет Члена Клуба. Чтобы оформить ознакомительный визит, гость должен иметь при себе документ, удостоверяющий личность и пройти процедуру регистрации у Администратора Клуба, включающую в себя заполнение анкеты Гостя и фотографирование. Гостевой визит возможен для лиц старше 14 лет. Член Клуба, который оформил ознакомительный визит лицу, не достигшему 18 лет, является ответственным за его поведение на территории фитнес клуба. Член Клуба за один визит может привести только 1 (одного) гостя. Первый ознакомительный визит – бесплатный последующие - платные, согласно действующему Прейскуранту цен Клуба. Нахождение на территории фитнес Клуба гостю разрешается только в сопровождении Члена Клуба. Покинуть фитнес Клуб гость может также в сопровождении Члена Клуба. Клуб вправе отказать в предоставлении ознакомительного визита без объяснения причин.

3. Гардероб (при наличии), шкафчики, сейфы

Верхнюю одежду необходимо сдавать в гардероб (кроме летнего периода). Шкафчики в раздевалке используются для хранения личных вещей. Шкафчики в раздевалках предназначены для хранения предметов одежды, обуви, которые необходимы Члену клуба до начала, а время и после окончания пользования Услугами, Дополнительными услугами, а также косметических средств и прочих личных недорогостоящих вещей, которые могут понадобиться Члену Клуба в связи с использованием Услугами. Дополнительными услугами или непосредственно до, на время или после их окончания, если иное не предусмотрено Правилами. Шкафчики в раздевалках не предназначены для хранения вещей, выполненных из драгоценных, полудрагоценных металлов, камней и/или из дорогостоящих материалов, в том числе, но не ограничивая часов, украшений и прочих аналогичных предметов, технически сложных и/или электронных устройств, средств связи, и/или иных ценных, значимых и/или памятных личных вещей, в том числе денег, иных валютных ценностей, ценных бумаг и других драгоценных вещей, а также вещей, для которых предусмотрены иные места хранения в Клубе. В Клубе могут быть оборудованы шкафчики-ячейки, которые предназначены для хранения следующих недорогостоящих вещей на общую стоимость всех одновременно находящихся в шкафчике-ячейке вещей не более пятидесяти тысяч рублей: украшения, часы, телефоны и прочие технически сложные и/или электронные

устройства, механизмы, сумочки, портмоне, кошельки и/или подобные предметы. Место расположения и порядок использования шкафчиков-ячеек уточняйте на рецепции Клуба. Также Вы можете воспользоваться услугой аренды нижних шкафчиков в раздевалке для хранения спортивной формы, оформление аренды происходит на рецепции фитнес Клуба. Ввиду того, что количество шкафчиков, сейфовых ячеек и мест в гардеробе ограничено, в часы высокой посещаемости фитнес Клуба Администрация Клуба не гарантирует наличие свободных мест. Будьте внимательны - не оставляйте личные вещи и одежду без присмотра. По вопросам о забытых вещах Вы можете обратиться на рецепцию фитнес Клуба, через 30 дней забытые вещи утилизируются, и претензии не принимаются. За вещи, утраченные по вине, в том числе третьих лиц, Администрация Клуба ответственности не несет. За утерю (порчу) имущества Клуба (номерка от гардероба, ключа от шкафчика или ключа от сейфа и др.) Член Клуба возмещает их стоимость в соответствии с действующими тарифами. Если Клиент при получении имущества Клуба не предъявил претензий, данное имущество считается выданным ему в исправном состоянии.

4. Правила безопасности

4.1. Общие положения.

4.1.1. Приступать к занятиям в фитнес Клубе можно только после ознакомления с положениями Правил Клуба в т.ч. разделом - правила безопасности и прохождения вводного инструктажа у тренеров Клуба. Это обезопасит Вас от воздействия неблагоприятных факторов во время занятия физкультурой и спортом, уменьшит их возможные негативные последствия (в том числе травматизм) и повысит пользу и эффективность занятий.

4.1.2. Требования правил безопасности распространяются на все тренировочные, гигиенические, административные и прочие зоны Клуба. Выполнять их должны все Посетители, в том числе при разовых, гостевых посещениях. Кроме специфических требований правил безопасности при нахождении в Клубе, указанных в данном документе, Посетители всегда обязаны соблюдать правила безопасности для общественных мест и мест с большим скоплением народа, пожарной и антитеррористической безопасности, а также общепринятые правила поведения.

4.1.3. Представитель несовершеннолетнего посетителя несет личную ответственность и обязуется обеспечить соблюдение Правил Клуба Несовершеннолетним посетителем.

4.1.4. Правила безопасности при выполнении каждого отдельного упражнения будут зависеть от многих факторов, в том числе индивидуальных данных Посетителя (антропометрических, анатомических, физиологических, половых, возрастных и т.д.). Поэтому на тренировках в Клубе рекомендуется пользоваться услугами тренера, желательно персонального. Он контролирует Вашу работу, следит за техникой безопасности, подсказывает, как правильно выполнять упражнение и исправляет ошибки. Тренировки становятся намного продуктивней и, главное, безопаснее для Вашего здоровья. Если Вы не хотите воспользоваться услугами тренера, пользуйтесь при получении информации относительно всех аспектов тренировочного (физкультурного) процесса, только проверенными источниками. Советы окружающих не всегда могут быть полезны лично для Вас, а низкий уровень теоретической и практической подготовленности «случайного советчика» либо поверхностное (некомпетентное) отношение, ввиду отсутствия профессиональной ответственности, могут нанести вред Вашему здоровью.

4.2. Здоровье и личная гигиена.

4.2.1. До начала занятий в Клубе, Посетитель должен пройти медицинский осмотр и получить медицинское заключение о допуске к занятиям физической культурой и спортом. Данный медицинский осмотр необходимо проходить регулярно для обеспечения безопасности занятий физкультурой и спортом для здоровья занимающегося. Помните, существуют противопоказания и ограничения для занятия физической культурой и спортом. Некоторые заболевания требуют особого контроля самочувствия и индивидуального режима физической нагрузки, нарушение которого может привести к заболеваниям и травмам.

4.2.2. Член Клуба должен самостоятельно следить за состоянием своего здоровья, учитывать самочувствие в ходе занятий, соблюдать установленные по медицинским показаниям ограничения при получении активных нагрузок в ходе занятий. Не рекомендуется посещать тренировочные зоны даже при малейшем недомогании в связи с угрозой возникновения негативных последствий для Вашей жизни и здоровья. После получения травм снижайте нагрузку до полного излечения, иначе на фоне имеющейся травмы, может возникнуть новая (зачастую более серьезная) травма. Так же помните, что любые Ваши инфекционные заболевания, в том числе кожные, грибковые, паразитарные могут явиться причиной инфицирования окружающих. Будьте ответственным - не станьте причиной распространения инфекционных заболеваний на территории Клуба. Бережно и ответственно относитесь к своему здоровью и здоровью окружающих.

4.2.3. Тренируйтесь только в сменной спортивной форме и в сменной спортивной обуви с закрытым носком и пяткой, с нескользящей подошвой (кроссовки). Запрещается использовать обувь на высоких каблуках, с шипами или в открытой обуви (тапочки/сланцы), чешках. Большинство травм голеностопного сустава возникают при тренировке не в спортивной обуви. Подбор спортивной одежды осуществляйте в соответствии антропометрическими показателями, с видом физической нагрузки (бег, фитнес, силовой тренинг и т.д.), с учетом микроклимата при проведении занятий и собственных (индивидуальных) особенностей восприятия фактора температуры окружающей среды. Запрещается заниматься с голым торсом и босиком (на занятиях Йога, Пилатес, Стретчинг, МФР + растяжка обувь не требуется). При выполнении упражнений с отягощением, в том числе базовых (становая тяга, приседания и т.п.) рекомендуется пользоваться атлетическим поясом, а при необходимости - специализированной одеждой, обувью, снаряжением.

4.2.4. Уважайте окружающих, соблюдайте личную и общественную гигиену. Не используйте перед тренировкой парфюмерные изделия, крема и т.п. с сильным запахом, это может мешать окружающим, а для некоторых и стать причиной расстройства здоровья во время интенсивного тренировочного процесса из-за учащенного дыхания. Используйте полотенце, чтобы не оставлять на тренажере следов пота. При наличии микротравм на теле необходимо принять меры по недопущению попадания в рану загрязнения с используемого оборудования и инвентаря, а также крови на инвентарь и оборудование. На территории Клуба имеется аптечка первой помощи.

4.2.5. В случае плохого самочувствия, незамедлительно обратитесь к тренеру тренировочной зоны, в которой Вы занимаетесь, или иному сотруднику Клуба, или Посетителю Клуба. Не будьте сами равнодушны к аналогичным проблемам окружающих.

4.2.6. В период беременности только при наличии соответствующих рекомендаций лечащего врача следует посещать физкультурные, физкультурно-оздоровительные мероприятия в форме групповых занятий с работником Клуба, которые специально отмечены в Расписании. Работник Клуба вправе не допустить Члена Клуба до участия в мероприятии, не предусмотренном для участия в период беременности. В целях предотвращения негативных последствий в период беременности рекомендуется не выполнять упражнения с весами.

4.2.7. Членам Клуба запрещено пользоваться Услугами, Дополнительными услугами при плохом самочувствии, в острый период заболевания (в том числе являющихся носителями передающихся инфекционных заболеваний) и/или в период обострения хронического заболевания.

4.3. Правила безопасности при занятии в тренировочных (физкультурных) зонах.

4.3.1. Каждую тренировку обязательно начинайте с разминки. Общая разминка в начале тренировки подготовит организм к последующим физическим нагрузкам. Разминке должны быть подвергнуты, по возможности, все группы мышц, связок, суставов, а также органов и систем, которые будут

задействованы в ходе Вашего физкультурного занятия, в том числе (но не только) сердечнососудистая система. Отсутствие или недостаточная разминка перед занятием физкультурой, равно как и чрезмерно интенсивная разминка могут повысить опасность травм и неблагоприятно сказаться на здоровье.

4.3.2. До начала занятий на тренажере (оборудовании) обязательно ознакомьтесь с инструкцией и информацией по безопасности к тренажеру или иному используемому оборудованию. Вы также можете обратиться за помощью к любому инструктору или получить углубленную информацию с практической составляющей во время персональной тренировки. Кроме того, если Вам интересна и нужна справочная или любая углубленная информация по конкретному тренажеру или группе тренажеров, Вы можете найти ее на сайте производителя. Не рекомендуется пользоваться информацией о тренажерах (оборудовании) из непроверенных источников или других посетителей Клуба.

4.3.3. Запрещается использовать оборудование не по назначению (в том числе, но не только, на группы мышц не указанные в инструкции к тренажеру, изменять направления движения тросов, блоков и других движущихся частей оборудования, перегружать тренажеры сверх нормы добавлением грузов, и т.д.). Во время тренировки нельзя вскрывать части тренажера или наклонять его. Запрещается прикасаться к движущимся частям блочных устройств. Запрещается покидать/оставлять тренажер во время его движения. Все вышеуказанное может привести к травмам, как занимающегося, так и окружающих, к поломке оборудования.

4.4.4. Перед началом упражнения необходимо убедиться, что используемое оборудование/тренажер находится в исходном безопасном и/или выключенном состоянии, отсутствуют посторонние предметы, которые могут повлиять на его безопасное использование, надлежащим образом закреплены крепежи и дополнительное оборудование на тренажере. Запрещается заниматься на неисправных, сломанных или поврежденных тренажерах (оборудовании), снаряжении и инвентаре. В случае обнаружения любых неисправностей или поломки необходимо не начинать или прекратить использование данного тренажера (оборудования), снаряжения и инвентаря и сообщить об этом инструктору или администрации Клуба. Каждый, кто первым обнаружил неисправности в оборудовании, должен немедленно принять меры для прекращения допуска к использованию данного неисправного оборудования любым Посетителем. Не пытайтесь самостоятельно чинить, устранять неисправности и поломки тренажеров, оборудования, снаряжения и инвентаря.

4.4.5. Не допускается сдвигать тренажеры и другое оборудование залов от их первоначальной установки относительно окружающих предметов (стен, зеркал, проходов, других тренажеров и т.д.). Это может привести к изменению траектории их движущихся частей (и не только) и привести к травмам, как занимающегося, так и окружающих и (или) к поломке оборудования.

4.4.6. Следует снять с себя предметы, представляющие опасность при занятиях в тренажерном зале (часы, висючие серьги, цепочки и т.п.), убрать из карманов колющиеся и другие посторонние предметы. Необходимо следить, чтобы длинные и свободные детали одежды, шнурки, полотенца не попадали на движущиеся части тренажеров. Длинные волосы должны быть собраны наверх (в пучок и пережаты резинкой). Не оставляйте предметы (в том числе одежду, личное снаряжение, личные вещи и т.д.) вблизи тренажера (оборудования). Ваши вещи могут случайно попасть в его движущиеся части, что приведет к опасной ситуации, может закончиться травмой для Вас или окружающих и (или) поломке тренажера.

4.4.7. Не ставить стаканы и другие емкости с напитками на тренажеры, музыкальную аппаратуру, оборудование или не предназначенные для этого предметы мебели. Не ставьте жидкости вблизи тренажера, подключенного к электричеству, а также на полу рядом с ним. Попадание на него воды может вызвать замыкание, привести к его поломке и создать травмоопасную ситуацию, для Вас и окружающих.

4.4.8. В начале тренировки на беговой дорожке необходимо встать на подставки по краям движущейся ленты, установить минимальную скорость и начать тренировку после того, как лента пришла в движение. Заходить на движущиеся части кардиотренажера и сходить с них, можно только после полной их остановки, соблюдая осторожность. Во время занятия необходимо самостоятельно контролировать свое самочувствие, не допускать переутомления, не отвлекаться, концентрироваться на данном упражнении. Тренируясь на кардиотренажерах, не оборачивайтесь назад. Ваше внимание рассеивается и возрастает риск получить травму.

4.4.9. Для работы со свободными весами нужно использовать в зале зону, специально предназначенную для этого. При выполнении упражнений со штангой необходимо использовать замки безопасности. Выполнять упражнения с большим весом желательно при страховке инструктора тренажерного зала; не пользуйтесь для подстраховки услугами случайных лиц. Упражнения со свободными весами надо выполнять на расстоянии не менее 1,5-2 метров от стекол, зеркал, близко стоящих людей. Не разбрасывайте диски, гантели и другое оборудование и снаряжение, это может быть причиной падения, ушибов и травм для Вас и окружающих. После выполнения упражнения возвращайте инвентарь на место. Разбирая стоящую на стойках штангу, снимайте диски попеременно (один диск с одной стороны, затем один с другой). Перевес на 30 кг и более на одном конце штанги может привести к падению снаряда. Гантели и штанги нельзя бросать на пол, необходимо опускать вес плавно, без рывков, внимательно контролировать, чтобы никого не задеть рабочим весом.

4.4.10. Не отвлекайтесь во время выполнения упражнений. Не разговаривайте и не задавайте вопросов и не отвлекайте другими способами человека, который в это время выполняет упражнение. Во время занятия необходимо самостоятельно контролировать свое самочувствие, не допускать переутомления, не отвлекаться, концентрироваться на выполнении упражнения. Физические перегрузки - один из основных факторов неблагоприятного воздействия на здоровье, в том числе, получения травм.

4.4.11. Если Вы не знаете, как пользоваться тем или иным тренажером, либо как выполнять то или иное упражнение, обязательно спросите об этом тренера и только после получения инструктажа приступайте к тренировке на данном тренажере или с данными спортивными снарядами. Контролируйте правильную технику выполнения упражнений. Правильная техника позволит улучшить результат и предупредить травмы. Ознакомиться с правильной техникой выполнения упражнений Вы можете на инструктаже (персональной тренировке или при приобретении пакета тренировок). Технически неправильное исполнение приемов и упражнений, является фактором, повышающим травмоопасность при занятии физкультурой. В процессе постановки правильной техники выполнения упражнений уделите серьезное внимание правильному дыханию. Неправильное дыхание, в том числе, но не только, задержка дыхания на усилии может привести к серьезным нежелательным последствиям для Вашего здоровья. Соблюдайте питьевой режим во время тренировочного (физкультурного) процесса, не допускайте обезвоживания организма.

4.4.12. При подготовке к групповому занятию — оборудование поставьте так, чтобы оно не мешало Вам и рядом стоящим занимающимся, во избежание столкновений. При участии в групповом занятии необходимо следовать рекомендациям и указаниям инструктора. Запрещено использовать свою собственную хореографию и оборудование во время участия в групповом занятии. Во избежание травмирования рекомендовано свести к минимуму любые разговоры во время проведения групповых занятий. Самостоятельно или по рекомендации тренера или Администратора выбирайте группы в соответствии со своим уровнем подготовленности и физического развития.

4.4.13. При занятиях на кардио-тренажерах пристегивайтесь ремешком аварийной остановки тренажера (если кардио-тренажер им оборудован). При занятиях на кардиотренажерах запрещается резко изменять величину выполняемой нагрузки на тренажере (резко и значительно изменять скорость бега или сопротивления). Запрещается резко останавливаться после интенсивной нагрузки. При занятиях на стэппере, эллипсе, эскалаторе и велотренажере следует прислушиваться к ощущениям в коленях и стопах и прекращать занятия при возникновении в них болевых ощущений. Боли и возможные последующие травмы могут быть обусловлены наличием у Вас ортопедических проблем или анатомических особенностей. Проконсультируйтесь у фитнес-тренера или своего лечащего врача.

4.4.14. Седло велотренажера следует регулировать по высоте таким образом, чтобы нога, находящаяся в нижнем положении, была слегка согнута в колене. Во избежание проблем с позвоночником и предстательной железой никогда не наклоняйте седло назад. Руль должен устанавливаться приблизительно на высоте седла. Если Вы испытываете затруднения в настройке велотренажера, обратитесь за помощью к администратору или своему персональному тренеру.

4.4.15. Имеется большое количество противопоказаний к бегу, связанных с ортопедическими проблемами, анатомическими особенностями или излишним весом. Убедитесь в их отсутствии.

4.4.16. Убедитесь в исправности используемого оборудования (степ платформы, амортизаторы, босу, дэка, кор-платформа, петли TRX, штанги и пр.), в исправности, надёжности установки и крепления тренажёра, грузов, ручек, замков.

4.4.17. Приходите на занятия согласно уровню своей подготовленности— внимательно слушайте тренера и выполняйте все его указания во время тренировки.

4.4.18. Передвигаться по залу необходимо не торопясь, не заходя в рабочую зону других занимающихся. Запрещается бегать, прыгать, либо отвлекать внимание занимающихся иными способами.

4.4.19. Не отвлекайтесь во время выполнения упражнений. Не разговаривайте и не задавайте вопросы человеку, который в это время выполняет упражнение.

4.4.20. Перед выполнением упражнения необходимо убедиться, что Вы находитесь в безопасной зоне и никто из окружающих Вам не мешает.

4.4.21. Выполнение базовых упражнений (жим лёжа, приседания со штангой) необходимо производить при страховке со стороны партнёра или инструктора.

4.4.22. С отягощениями, штангами, гантелями следует обращаться предельно аккуратно. Все упражнения должны выполняться плавно, без рывков, со стабилизацией исходного положения. Инвентарь (гантели, грифы, блины, штанги) бросать на пол запрещено!

4.4.23. Запрещается брать блины, гантели, грифы, штанги влажными и потными руками. Это может привести к выскальзыванию отягощений из рук и его падению. Пользуйтесь спортивной магнезией — белый порошок, представляющий собой соль магния и предназначенный для подсушивания рук и, как следствие, увеличения надёжности хвата. Находится магнезия в ведре в зоне – «Тренажёрный зал».

4.4.24. Не допускается перегрузка тренажёрных устройств сверх нормы дополнительным довешиванием грузов.

4.4.25. Выполнение упражнений с большими весами разрешается только при непосредственной страховке опытным партнёром. Попросите тренера тренажёрного зала подстраховать Вас во время выполнения упражнения.

4.4.26. По окончании выполнения упражнения необходимо убедиться, что Вы обеспечили неподвижное положение механических частей оборудования – штанга встала на стойки, блочный тренажёр находится в крайней нижней точке траектории движения, сложный тренажёр встал на страховочные крючки или стопоры.

4.4.27. При выполнении упражнения другими занимающимися, следует отойти от них на безопасное расстояние.

4.4.28. Во избежание срыва захвата, перед выполнением упражнений, требующих прочного захвата, необходимо насухо вытереть ладони или натереть их специальным составом (мел или магнезия) или использовать кистевые ремни.

4.4.29. Запрещается отдыхать сидя на тренажёрах или скамье в зоне свободных весов.

4.4.30. Необходимо закреплять страховочные зажимы на оборудовании, где такие зажимы предусмотрены.

4.5. Правила безопасности в других зонах Клуба.

4.5.1. Правила безопасности в не тренировочных зонах Клуба (раздевалка душ и т.д.) носят в основном общепринятый характер. Будьте внимательны и взаимно вежливы, избегайте конфликтных ситуаций, не шумите, не толкайтесь. Не принимайте пищу в неположенных местах. Выполняйте требования предупреждающих и сигнальных табличек и указателей на территории Клуба. Соблюдайте санитарно-гигиенические правила.

4.5.2. В душевых, раздевалках, туалетах и переходах между указанными помещениями могут быть влажные, а значит, скользкие полы, так же полы могут оказаться влажными во время уборки любых помещений клуба - будьте внимательны и аккуратны.

4.5.3. При передвижении по территории Клуба обращайте внимание на установленные предупредительные знаки, например, «Осторожно! Мокрый пол!».

4.5.4. В Клубе нет кулера с водой, но вы всегда можете обратиться к Администратору за стаканом воды, проходящей через фильтр «Гейзер Био 3 степени очистки», что обеспечивает наличие качественной воды без вирусов, бактерий и антибиотиков или купить бутилированную воду «Власов Ключ» у Администратора.

4.5.13. При использовании душа включайте сначала холодную, потом горячую воду.

4.5.14. В помещение душевой комнаты входите в резиновой нескользящей обуви.

4.5.15. Вытирайтесь перед выходом из душа.

4.5.16. Не пользуйтесь феном в непосредственной близости от воды, налитой в ванну, раковину умывальника или какие-либо иные емкости, не берите фен мокрыми руками, во избежание повреждения электрическим током. Никогда не закрывайте отверстия для нагнетания или всасывания воздуха. Не используйте фен на максимально допустимом режиме для просушки длинных волос. Данный режим предназначен только для короткого по времени просушивания. Длительное использование данного режима ведёт к перегреванию фена и приводит к временному блокированию его работы. Для сушки длинных волос используйте средний или самый слабый режим.

4.5.17. Не подпускайте детей близко к электроприборам. Никогда не оставляйте детей без присмотра, чтобы они не использовали бытовые приборы в качестве игрушки.

4.5.18. Не оставляйте детей без присмотра, не позволяйте детям бегать по территории Клуба.

4.6. Исполнитель не несёт ответственности за вред, причинённый жизни и/или здоровью Члена Клуба, наступивший в результате:

- предоставления Исполнителю недостоверных сведений о состоянии своего здоровья,
- острого или хронического заболевания Члена Клуба.
- неосторожности Члена клуба,
- занятия Члена клуба по собственной программе, несогласованной с работником Клуба;
- нарушения Членом клуба Правил, и/или правил техники безопасности и/или личной гигиены при пользовании Услугами, Дополнительными услугами, и/или рекомендаций работников Клуба, рекомендаций, размещенных на информационных и/или предупредительных, запретительных табличках в Клубе или на оборудовании;
- действий третьих лиц;
- в иных случаях, предусмотренных Контрактом/Договором или законодательством Российской Федерации.

5. Часы работы Клуба

Клуб открыт ежедневно (кроме праздничных дней, о которых Клуб информирует заблаговременно) в соответствии с установленными часами работы:

- будние дни - с 8:00 до 23:00 ч.; (в летний период, время оказания Услуг: с 1 июня по 31 августа с 08:00 до 22:00 в будние дни.)

- выходные и праздничные дни - с 9:00 до 18:00 ч. (в летний период, время оказания Услуг: с 1 июня по 31 августа с 09:00 до 18:00.)

Доступ в Клуб для занятий возможен не менее чем за 45 минут до окончания времени посещения, предусмотренного условиями Договора. Тренировочные зоны заканчивают работу за 30 минут до закрытия Клуба. Клуб оставляет за собой право в одностороннем порядке изменять часы работы Клуба, часы пользования Услугами по видам доступа в Клуб и/или порядок и/или часы пользования отдельными зонами/студиями/залами. Член клуба может пользоваться Услугами, помещениями и оборудованием Клуба, предназначенными для организации и проведения занятий, только в часы работы Клуба, если иное не предусмотрено видом доступа в Клуб и/или Контрактом/Договором. Член Клуба обязан покинуть помещения Клуба до наступления времени окончания его работы. Если Договором предусмотрено право Члена Клуба пользоваться услугами Клуба в соответствии с ограниченным видом доступа в Клуб (например, только в определенные дни и/или часы), то Член Клуба не вправе находиться в Клубе, пользоваться Услугами, в дни и часы, не предусмотренные видом доступа в Клуб. Член Клуба не вправе пользоваться перечнем услуг, которые не включены в соответствующий вид доступа в Клуб. Член Клуба не вправе находиться в помещениях Клуба, в которых предоставляются услуги, не включенные в соответствующий вид доступа в Клуб. Исполнитель оставляет за собой право взимать с Члена клуба дополнительную плату за нахождение в помещениях Клуба, в которых предоставляются Услуги, не включенные в соответствующий вид доступа, а также за нахождение в Клубе за пределами времени работы Клуба, и/или в дни и/или часы, не установленные соответствующим видом доступа в Клуб, а Член Клуба обязан по требованию Исполнителя оплатить дополнительную плату в размере, предусмотренном действующим Прейскурантом Исполнителя. В случае технической или иной необходимости, а также обстоятельств, не зависящих от Администрации Клуба, временно закрывать помещения Клуба (отдельные тренировочные территории) без выплаты Исполнителем любого рода компенсаций. Вводить временное (на срок не более 20 (Двадцати) календарных дней в течение полугода по причине ремонта, технического обслуживания помещений/оборудования или на другой срок при наступлении обстоятельств, не зависящих от Администрации Клуба) ограничение работы бань, саун, другого оборудования, что также не может являться основанием для требования выплаты Администрацией Клуба любого рода компенсаций.

Следите за информацией на стендах Клуба.

Полная информация о фитнес Клубе «formula» на официальном сайте Клуба <https://www.formulafitness.ru>, стендах Клуба, стойки Администратора Клуба, а также в социальных сетях: «Инстаграм»@fkformula74 и «В КОНТАКТЕ» vk.com/fkformula, и Телеграм-канале Клуба: фитнес-клуб «formula»

6. Заморозка

6.1. В случаях, предусмотренных Договором, Член Клуба вправе на основании письменного заявления осуществить приостановку Периода оказания услуг (везде по тексту «Заморозка»):

6.2. Заявление на использование Заморозки должно быть подано Исполнителю до начала ее исчисления лично Членом Клуба на рецепцию Клуба, либо отправлено на e-mail: fkformula@mail.ru сообщением в Клуб.

6.3. Общее количество дней Заморозки и минимальное количество дней единовременно используемой Заморозки по одной Клубной Карте устанавливается Исполнителем по заявлению.

6.4. Если иное не предусмотрено Правилами Клуба Исполнитель осуществляет приостановку Периода оказания услуг Члену Клуба на указанное в заявлении количество дней Заморозки с даты, указанной в заявлении Члена Клуба, но не ранее дня получения Исполнителем соответствующего заявления.

6.5. Член Клуба лишается права использовать неиспользованное количество дней Заморозки, если такое количество дней меньше минимального количества дней единовременно используемой Заморозки, установленного в Контракте/Договоре, а также в случае истечения/окончания Периода оказания услуг.

6.6. При использовании Членом Клуба права на Заморозку Период оказания услуг сдвигается пропорционально количеству фактически использованных дней Заморозки. Исключение составляют случаи, когда Член Клуба в период действия Заморозки начал пользоваться Услугами ранее истечения минимального количества дней единовременно используемой Заморозки, предусмотренного Договором. В таких случаях заявление на Заморозку автоматически отменяется и перенос Периода оказания услуг по Клубной карте не производится. В таких случаях фактически использованными днями Заморозки считаются дни с начала действия Заморозки до дня, предшествующего дате начала пользования Членом клуба Услугами.

6.7. Дополнительная услуга «Платная заморозка» может предоставляться Исполнителем Членам Клуба в случаях и на условиях, установленных Исполнителем. Если Исполнителем не будет установлено иное. Платная заморозка может быть использована Членом Клуба только после использования всех дней Заморозки, предусмотренных Договором, и только в течение Периода оказания услуг, а также в соответствии с правилами использования Заморозки. Право Члена Клуба использования Платной заморозки прекращается по истечении Периода оказания услуг, который установлен Договором, в период действия которого была оплачена Платная заморозка.

7. Перечень услуг, виды Клубных Карт и Абонементов

1. Основные услуги

№	Наименование услуг	Объем услуг
1	Занятия в тренажерном зале	не более 3 часов
2	Занятия в зале групповых программ	55 минут, в соответствии с расписание групповых занятий

2. Виды членства Клуба

№	Виды Членства Клуба				
1	Клубная Карта 1 месяц, включена заморозка	полный день 8-23	дневная 8-17	семейная 8-23	пн-пт
2	Клубная Карта 3 месяц, включена заморозка	полный день 8-23	дневная 8-17	семейная 8-23	
3	Клубная Карта 6 месяц, включена заморозка	полный день 8-23	дневная 8-17	семейная 8-23	
4	Клубная Карта 12 месяц, включена заморозка	полный день 8-23	дневная 8-17	семейная 8-23	
5	Абонемент на 6, 8, 10, 12 посещений (Тренажерный Зал), действует 45 дней.	полный день 8-23	дневной 8-17		
6	Абонемент для пенсионеров, ветеранов и участников боевых действий по документам, 10 посещений, действует 45 дней	полный день 8-23	дневной 8-17		
7	Абонемент для школьников на 10 посещений действует 45 дней	полный день 8-23	дневной 8-17		
8	Абонемент для студентов дневного отделения, 10 посещений, по документам, действует 45 дней	полный день 8-23			
9	Абонемент для беременных и мам детей до 1,5 лет, 10 посещений, по документам, действует 45 дней	полный день 8-23			
	Абонемент на 4, 6, 8, 10, 12, 15 посещений (Групповой Зал), действует 45 дней	полный день 8-23			
10	Разовое посещение фитнес Клуба	8-23			
11	Клубная карта "Добрый день"				12-16

3. Дополнительные услуги

№	Наименование услуг	Объем услуг
1	Персональная тренировка	55 минут, индивидуально с тренером
2	Сплит тренировка	55 минут, тренировка в паре с другим клиентом Клуба.
3	Программа тренировок	Персональная тренировка и составление программы тренировок, объяснений упражнений.
	Программа питания	Программа питания, разработанная квалифицированным тренером персонально
4	Индивидуальный мастер класс 1,5 часа	На выбор клиента: консультация по выполнению упражнений, составление программы тренировок, рекомендаций по питанию с учетом цели клиента, иные вопросы, касающиеся тренировок клиента в фитнес Клубе.
5	Аренда группового зала, от 1 часа	Аренда зала в свободное от проведения групповых занятий время.
6	Тренировка групповая сверх лимита по Абонементу и Клубной Карте	В случае, использования всего лимита групповых тренировок по Абонементу или клубной карты можно приобрести ещё одну тренировку сверх лимита
7	Ознакомительные визиты для друзей.	Член Клуба имеет право пригласить друзей, коллег или родственников (не более трех визитов) для ознакомления с фитнес Клубом и совместной тренировки. Первый визит без оплаты, последующие два с оплатой. Визит гостя возможен только с Членом Клуба. Покинуть Клуб гостю необходимо вместе с Членом Клуба.
8	Аренда шкафчиков в раздевалке для хранения спортивной формы, 1 месяц	При необходимости можно арендовать только нижние шкафчики в раздевалки. В случае большой загруженности фитнес Клуба Администрации Клуба может отказать в аренде шкафчика.
9	Платная разовая тренировка самостоятельная	Для ознакомления с фитнес Клубом можно приобрести платную разовую тренировку без оплаты клубной карты и Абонемента и самостоятельно ознакомиться с Клубом, потренироваться и посетить групповую тренировку. Подходит для людей уже знакомых с тем, как самостоятельно тренировать себя
10	Платная разовая тренировка с тренером	Для ознакомления с фитнес Клубом можно приобрести платную разовую тренировку без оплаты Клубной Карты и Абонемента с тренером. Тренер проведёт общий инструктаж, познакомит с тренировочным оборудованием в Клубе, определит Вашу физическую подготовку, даст рекомендации. Подходит для новичков, которые никогда не были в фитнес Клубах и не знают с чего начать тренировки
11	Платная "Заморозка" на 20 дней для клубных карт	Платная заморозка может быть использована Членом Клуба только после использования всех дней Заморозки, предусмотренных Договором, и только в

		течение Периода оказания услуг, а также в соответствии с правилами использования Заморозки. Право Члена Клуба использования Платной заморозки прекращается по истечении Периода оказания услуг, который установлен Договором, в период действия которого была оплачена Платная заморозка.
12	Платная "Заморозка" на 10 дней для Абонементов	Все Абонементы действуют 3 месяца. Продление Абонемента без оплаты возможно только при условии предоставления Членом фитнес Клуба справки от врача, снимков перелома костей, подтверждения травмы из травмпункта и тд. Во всех остальных случаях продление Абонемента после 3 месяце не допускается. Все не используемые тренировки сгорают. Однако Членом Клуба может предоставляться платная заморозка Абонемента на 10 дней после прекращения срока службы Абонемента, то есть по истечении 3 месяцев после активации Абонемента, которое наступает при первом посещении Клуба либо по истечению 30 дней с даты заключения Договора, в зависимости от того, что наступит раньше.
13	Услуга "Доступ к тренеру" 1 час.	Предоставляется всем желающим без покупки Абонемента или Клубной Карты. Услуга предполагает посещение зала с тренером только на время персональной тренировки, на 1 час (60 мин). Самостоятельное пребывание и тренировки в Клубе в данной услуге не допускаются.
14	Консультация с психологом (индивидуальная психотерапия) 1 час.	Данная услуга предполагает 1 час (60 мин) работы с психологом, психотерапевтом на предмет какой-то конкретной задачи. Проблема снижения веса, проблема пищевого поведения, проблема формирования любой полезной привычки, а также любые другие задачи.

P.S. Полная информация о содержании, объеме и противопоказаниях Услуг содержится в разделе 4 и 5 данного Договора, а также, в прайсах клуба на всех доступных источниках: на официальном сайте Клуба <https://www.formulafitness.ru>, стендах Клуба, стойки Администратора Клуба, а также в социальных сетях: «Инстаграм»@fkformula74 и «В КОНТАКТЕ» vk.com/fkformula, и Телеграм- канале Клуба: фитнес-клуб «formula» .

8. Ваши предложения

Мы работаем для Вас, нам очень важно Ваше мнение о работе Клуба, персонала. Пожалуйста, вносите Ваши предложения, рекомендации и замечания. Просим излагать Ваши пожелания в специальной форме на рецепции Клуба. Просим Вас принимать участие в периодически проводимом анкетировании. Благодарим Вас за помощь!

Желаем Вам здоровья, бодрости и приятного отдыха в фитнес Клубе!

Приложение №2 к договору

ПЕРЕЧЕНЬ УСЛУГ

Основные услуги, входящие в Клубную Карту:

1. Посещение тренажерного зала, кардио-зоны
2. Посещение зоны функциональных тренировок и кроссфита
3. Посещение групповых программ по расписанию и лимиту:

- классическая, степ аэробика
- силовые классы
- функциональные классы
- пилатес
- йога

4. Специальные классы: кикбоксинг

Не основные услуги, оказываемые Клубом в случае наличия технической возможности:

1. Питьевая вода

Платные услуги:

1. Персональный тренинг в следующих форматах:

- тренажерный зал
- групповые программы
- кикбоксинг

2. Аренда зала

3. Спортивный бар

4. Коммерческие уроки, секции