

## ПУБЛІЧНИЙ ДОГОВІР

### про надання спортивно-оздоровчих послуг

м. Київ

“ \_\_\_ ” \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ р.

**Фізична особа-підприємець, Лебедь Оксана Володимирівна**, номер запису в Державному реєстрі юридичних осіб та фізичних осіб підприємців - 2 070 017 0000 001006, код ДРФО - 2347216341, цим документом пропонує будь-якій правоздатній та дієздатній особі, чия воля буде виражена ним особисто (надалі за текстом – «Замовник»/«Клієнт») акцептувати цю Публічну оферту (укласти Договір) згідно з ст. 633, 641 Цивільного Кодексу України про надання спортивно-оздоровчих послуг.

У даному Договорі терміни використовуються у наступному значенні:

**Договір** - договір спортивно-оздоровчих послуг у спортивному клубі "Фітнес Ера" укладений між Виконавцем та Замовником на умовах вказаних у Публічній пропозиції.

**Публічна пропозиція** - розміщення на інформаційних стендах, у спортивному клубі "Фітнес Ера" або на веб-сайті: [www.fitnesera.kiev.ua](http://www.fitnesera.kiev.ua) тексту Договору, який Виконавець зобов'язується укласти з фізичною особою на умовах викладених у цьому Договору.

**Виконавець - Фізична особа-підприємець, Лебедь Оксана Володимирівна**, номер запису в Державному реєстрі юридичних осіб та фізичних осіб підприємців - 2 070 017 0000 001006, код ДРФО - 2347216341, банківський рахунок № 26002052621171 в Філії ПАТ КБ «ПРИВАТБАНК» м. Київ, МФО банку 320649.

**Замовник (Клієнт)** - правоздатна та дієздатна фізична особа, що акцептувала Договір, ознайомена з Правилами Клубу, Правилами техніки безпеки та зобов'язується їх дотримуватись та надала згоду на обробку своїх персональних даних.

**ФОП Лебедь О.В.** поєднує в собі спортивний клуб "Фітнес Ера" (далі – "Клуб") та має у власності та/або оренді та/суборенді нежитлові приміщення, перелік та адреси яких зазначено на веб-сайті Клубу - [www.fitnesera.kiev.ua](http://www.fitnesera.kiev.ua) обладнані спортивними залами, тренажерами, іншим спортивним знаряддям, майданчиками для фізкультурних вправ та іншим майном, у т.ч. загального користування.

**Матеріально-технічна база** – окремі частини приміщення в яких розташовано Клуб (крім службових), прилеглі території, обладнання спортивних залів, тренажери, інше спортивне знаряддя, обладнання майданчиків для фізкультурних вправ і спорту та інше майно Клубу, у т.ч. загального користування.

**Клубна картка** – пластикова картка, яка надається Клієнтові на підставі укладеного з Виконавцем Публічного договору про надання спортивно-оздоровчих послуг, що ідентифікує особу як Замовника Послуг та є виключною перепусткою для проходу на територію Клубу. Клубна картка дозволяє ідентифікувати Замовника та обрану категорію Клубної карти. Категорії клубних карт визначені на веб-сайті: [www.fitnesera.kiev.ua](http://www.fitnesera.kiev.ua) та у Прайс-листах.

**Прайс-лист** – письмовий документ, який містить у собі перелік та вартість відповідних послуг, предметів, а також розмір фінансових (штрафних) санкцій, які діють у Клубі та можуть бути застосовані до порушника цього Договору.

**Гість Клубу** – будь-яка особа, яка не є Замовником або працівником Виконавця чи Клубу.

**Працівники Клубу (персонал Клубу, адміністрація Клубу)** – фізичні особи, що перебувають у трудових відносинах з Виконавцем або з Клубом, або представляють його інтереси у

відповідності до чинного законодавства України.

## **1. ЗАГАЛЬНІ ПОЛОЖЕННЯ**

1.1. Цей Договір визначає умови відповідно до ст. ст. 641, 633 Цивільного кодексу України та є офіційною публічною офертою Виконавця, щодо надання спортивно-оздоровчих послуг у спортивному клубі "Фітнес Ера", адресованою будь-якій правоздатній та дієздатній фізичній особі, для можливості заняття останньою фізичною культурою та різними видами спорту. Надалі по тексту Договору Виконавець та Замовник разом називаються Сторони, а кожен окремо – Сторона.

1.2. У Клубі діють Правила клубу (далі – "**Правила**"), які визначені у Додатку №1 до цього Договору і виконання яких є обов'язковим для Сторін.

## **2. ПРЕДМЕТ ДОГОВОРУ**

2.1. За цим договором Виконавець надає Замовникові спортивно-оздоровчі послуги (далі за текстом – «**Послуги**») у Клубі у порядку та на умовах, передбачених цим Договором та додатками до нього, а Замовник зобов'язується сплатити Виконавцеві кошти за Послуги, дотримуватись вимог Договору та усіх додатків до нього. Усі додатки до Договору (Правила клубу, Правила техніки безпеки тощо) є невід'ємною його частиною та мають рівну з даним Договором юридичну силу.

## **3. ПОРЯДОК УКЛАДЕННЯ ДОГОВОРУ**

3.1. Згідно статті 633 Цивільного кодексу України даний Договір являється публічним договором.

3.2. Публікація Виконавцем тексту Публічної пропозиції та розміщення тексту Публічної пропозиції на інформаційних стендах Клубу або на веб-сайті - [www.fitnessera.kiev.ua](http://www.fitnessera.kiev.ua) є пропозицією Виконавця до необмеженого кола правоздатних та дієздатних фізичних осіб укласти Договір на умовах, викладених у тексті Публічної пропозиції.

3.2. Договір вважається укладеним, а згода з усіма умовами даного Договору, в тому числі з умовами оплати, надання та отримання послуг вважається прийнята, з моменту, якщо:

3.2.1 Клієнт вибрав опцію «Згоден з умовами Публічного Договору» на веб-сайті Клубу - [www.fitnessera.kiev.ua](http://www.fitnessera.kiev.ua)

3.2.2 Клієнт фактично отримує Послугу. В такому випадку Клієнт розуміє і погоджується з тим, що Виконавець буде розцінювати факт отримання послуги як згоду з усіма умовами даного Договору з відповідного моменту часу.

3.2.3 Клієнт оплатив Послугу. В такому випадку Клієнт розуміє і погоджується з тим, що Виконавець буде розцінювати факт оплати послуги як згоду з усіма умовами даного Договору з відповідного моменту часу.

3.3. Фізична особа, яка прийняла пропозицію Виконавця укласти Договір, підтверджує, що вона до укладення цього Договору ознайомила з умовами Публічної пропозиції, Правилами клубу, прайс-листом, Правилами техніки безпеки і свідомо без жодного примусу уклала цей Договір.

## **4. ПОРЯДОК НАДАННЯ ПОСЛУГ ТА ЇХ ОБСЯГИ**

4.1. За цим Договором Виконавець надає Послуги в Клубі згідно категорії обраної Клієнтом Клубної карти. Клубна картка встановленої категорії визначає доступ Клієнта до конкретного

Клубу та конкретних Послуг, що надаються Клієнту. Виконавець надає Клієнтові Послуги за переліком, який відповідає Клубній карті Клієнта, обсяг і види послуг яких наведено на веб-сайті Клубу - [www.fitnessera.kiev.ua](http://www.fitnessera.kiev.ua) та у Прайсах. Вартість послуг за цим Договором визначається прайс-листом, який розміщено на інформаційному стенді Клубу або на веб-сайті [www.fitnessera.kiev.ua](http://www.fitnessera.kiev.ua), або на іншому видному місці. Розрахунки за Договором проводяться в національній валюті, у готівковій або безготівковій формі.

4.2. Доступ до Клубу можливий лише при наявності Клубної картки. При кожному відвідуванні Клубу Замовником з метою отримання Послуг, проводиться перевірка Клубної картки адміністрацією Клубу.

4.3. Обов'язковою умовою реєстрації Клубної картки є наявність особистої фотографії Замовника, яка виготовляється у момент реєстрації Клубної картки. Відсутність особистої фотографії Замовника перешкоджає проведенню його ідентифікації і, як наслідок, позбавляє можливості відвідувати Клуб. Фотографія Замовника є одним з головних критеріїв персоніфікації Клубної картки.

4.4. Клубна картка є індивідуальною, її використання не може бути здійснено іншими особами.

4.5. Термін дії Клубної картки не обмежений, однак отримання Замовником спортивно-оздоровчих послуг може здійснюватися лише за наявності оплаченої категорії Клубної карти згідно прайс-листа.

4.6. Отримана Замовником Клубна картка переходить у його власність. Вартість виготовлення першої отриманої Замовником Клубної картки входить у вартість Послуг за цим Договором. Додаткове виготовлення втраченої Замовником Клубної картки вважається наданням додаткових послуг та сплачується ним додатково, згідно з прайс-листом.

4.7. У разі закінчення строку дії категорії Клубної карти вважається, що Послуги Замовником спожиті, а Виконавець вважається таким, що надав Послуги належним чином та у повному обсязі.

4.8. Години відвідування Клубу Замовником встановлюються відповідно до розкладу роботи Клубу з урахуванням категорії Клубної карти згідно прайс-листа Виконавця.

4.9. Клуб залишає за собою право змінювати розклад роботи Клубу. Про такі зміни розкладу адміністрація Клубу заздалегідь повідомляє відвідувачів шляхом розміщення відповідної інформації на інформаційному стенді (куточку споживача) Клубу, або на веб-сайті Клубу - [www.fitnessera.kiev.ua](http://www.fitnessera.kiev.ua), крім випадків, які не залежать від волі Виконавця та/або Клубу.

4.10. Усі додаткові послуги сплачуються Замовником згідно прайс-листа.

## **5. ВАРТІСТЬ ПОСЛУГ ТА ПОРЯДОК РОЗРАХУНКІВ**

5.1. Вартість послуг за цим Договором визначається прайс-листом, що відповідає категорії обраної Клієнтом Клубної карти, який розміщено на інформаційному стенді Клубу або на веб-сайті [www.fitnessera.kiev.ua](http://www.fitnessera.kiev.ua) або на іншому видному місці.

5.2. Для отримання Послуги за даним Договором Клієнт повністю її оплачує відповідно до обраної категорії Клубної карти.

5.3. Оплата Послуг виконується шляхом внесення грошових коштів через банківський переказ чи за допомогою платіжних засобів, які вказані на веб-сайті Клубу - [www.fitnessera.kiev.ua](http://www.fitnessera.kiev.ua)

5.4. У випадку оплати вартості Послуг шляхом банківського переказу коштів, Клієнт вважається таким, що виконав зобов'язання з оплати, з моменту надходження коштів у сумі, зазначеній в рахунку на оплату, на банківський рахунок Компанії.

5.5. У випадку оплати вартості Послуг за допомогою платіжних засобів, Клієнт вважається таким, що виконав зобов'язання з оплати, з моменту надходження коштів на рахунок платіжних засобів.

5.6. Кошти, сплачені Клієнтом у відповідності до ст. 5 цього Договору, поверненню не підлягають. Винятком з цього правила може бути лише умова п. 6.2.5 ст. 6 цього Договору.

## **6. ПРАВА ТА ОБОВ'ЯЗКИ СТОРІН**

### **6.1. Виконавець зобов'язаний:**

6.1.1 На підтвердження права Замовника відвідати Клуб, оформити та надати Замовникові Клубну картку встановленого зразка, за категорією обраною Клієнтом у відповідності до цього Договору;

6.1.2 Забезпечити надання Замовникові можливість користуватись майном Клубу у порядку, передбаченому цим Договором та Правилами;

6.1.3 Сприяти утриманню Клубу в належному санітарно-гігієнічному стані;

6.1.4 Забезпечити належне функціонування спортивного обладнання та інвентарю, а також допоміжних побутових приміщень, призначених для користування Замовником.

### **6.2. Виконавець має право:**

6.2.1 Вимагати від Замовника сплати вартості Послуг відповідно до обраної категорії Клубної карти згідно прайс-листа Виконавця, а також вартості додаткових послуг;

6.2.2 Вимагати від Замовника дотримання усіх вимог цього Договору, додатків до нього та Правил;

6.2.3 Зробити зауваження Замовнику у разі порушення ним Договору, додатків до нього та/чи Правил, вказати на підстави такого порушення і скласти Акт про порушення Замовником Договору, або Акт про факт нанесення шкоди майну (надалі разом – "Акти"). Акти мають бути складені комісією у складі не менш ніж 1 (однієї) уповноваженої особи Клубу та 2 (двох) незалежних осіб. У разі якщо Замовник відмовився від підписання Актів, Акти вважаються дійсними за умови дотримання процедури їх складання, передбаченої даним пунктом. З моменту набрання чинності Актів, тобто з моменту їх підписання комісією, Замовник несе відповідальність, у тому числі, але не виключно, матеріальну, передбачено даним Договором, Правилами та чинним законодавством України. У разі, якщо порушення сталось 1 (один) і більше рази (в залежності від тяжкості порушення, що встановлюється за особистим переконанням Виконавця) – позбавити права відвідувати Клуб без повернення Замовнику грошових коштів, сплачених за цим Договором;

6.2.4 Не допускати Замовника до приміщень Клубу, якщо зовнішній вигляд Замовника дає працівникам Клубу підстави вважати, що останній перебуває у стані алкогольного сп'яніння, або під впливом дії будь-якої наркотичної речовини, або під дією медичних препаратів, якщо це впливає на поведінку, реакцію і свідомість Замовника, і якщо обставини, перелічені у цьому пункті Договору, є очевидними для співробітників Клубу;

6.2.5 На власний розсуд відмовити фізичній особі в укладенні Договору, або ініціювати припинення надання Послуг Замовникові, про що повідомити останнього та, за наявності підстав, вжити заходів щодо повернення йому коштів за невикористану категорію Клубної карти, у порядку передбаченому цим Договором. У випадку припинення надання Послуг Замовникові з підстав порушення останнім умов цього Договору та додатків до нього, кошти за не використані Послуги Замовнику не повертаються;

6.2.6 В односторонньому порядку вносити зміни в будь-який час на свій розсуд до даної Оферти, Правил, Прайс-листа тощо. Такі зміни набирають чинності з часу розміщення зміненого тексту на інформаційному стенді Клубу та/або на веб-сайті [www.fitnessera.kiev.ua](http://www.fitnessera.kiev.ua) . Замовник погоджується і

визнає, що внесення змін до Оферти спричиняє внесення таких змін до Договору, і такі зміни до Договору набирають чинності одночасно із внесенням змін в Оферті.

6.2.7 Змінювати діючий розклад групових занять в односторонньому порядку, додавати або видаляти заняття з оповіщенням про це шляхом вивішування нових розкладів на інформаційних стендах та/або на веб-сайті [www.fitnessera.kiev.ua](http://www.fitnessera.kiev.ua)

6.2.8 Без попереднього сповіщення встановлювати і скасовувати різноманітні знижки, маркетингові акції, пільги, засновувати дисконтні програми, змінювати прайс-лист;

6.2.9 Обмежувати використання будь-якого тренажера або обладнання для проведення профілактичної або ремонтної роботи з ним;

6.2.10 Здійснювати відео та аудіо нагляд у приміщеннях Клубу та прилеглих територіях, а також відео та аудіо фіксацію усіх дій Персоналу та відвідувачів Клубу, без окремої згоди останніх (з урахуванням норм моралі та етики). Використовувати результати відео та аудіо фіксації у відповідності до чинного законодавства України (у т.ч. як докази у будь-яких спірних питаннях).

### **6.3. Замовник зобов'язується:**

6.3.1 Завчасно та у повному обсязі оплатити вартість Послуг за цим Договором (у т.ч. додаткових), які передбачені прайс-листом;

6.3.2 Повідомити співробітникам Клубу достовірну інформацію щодо анкетних та контактних даних (ППП, № телефону, віку, тощо), а також інформацію про можливі протипоказання (стан здоров'я та ін.) щодо отримання Послуг;

6.3.3 Відвідувати Клуб лише при пред'явленні Клубної картки, а у разі її втрати відновити за додаткову плату, згідно діючого прайс-листа;

6.3.4 Не передавати Клубну картку іншим особам для її використання в Клубі;

6.3.5 Відвідувати Клуб в межах його робочого часу згідно з графіком його роботи;

6.3.6 Охайно та дбайливо ставитись до обладнання, додаткового інвентарю та іншого майна Клубу;

6.3.7 Самостійно стежити за своїми речами та не залишати їх без нагляду;

6.3.8 Нести відповідальність, матеріальну та/або нематеріальну за шкоду, нанесену майну Клубу, або майну третіх осіб, а також відповідальність за свої дії під час відвідування Клубу;

6.3.9 Дотримуватись умов цього Договору, додатків до нього, загальноприйнятих правил етики, культури спілкування та норм чинного законодавства України.

### **6.4. Замовник має право:**

6.4.1 Отримувати Послуги у порядку та на умовах передбачених цим Договором, Правилами клубу та категорією Клубної карти, яку обрав Замовник;

6.4.2 Користуватись додатковими послугами, згідно прайс-листа;

6.4.3 Вимагати від Виконавця виконувати його обов'язки за цим Договором;

6.4.4 Отримувати будь-яку інформацію щодо діяльності Клубу, яка не вважається конфіденційною;

6.4.5 На досудове та максимально повне врегулювання спірних питань, які можуть виникнути під час виконання цього Договору і вжиття всіх можливих досудових заходів для вирішення порушених питань;

6.4.6 Під час споживання Послуг отримувати допомогу (консультування) фахівців, які володіють певними знаннями та навичками щодо занять фізичною культурою та різними видами спорту –

Тренерів.

## **7. ДОДАТКОВІ ПОСЛУГИ**

7.1. Додаткові послуги не входять до Послуг, надання яких передбачено Клубними картками. Додаткові послуги надаються Клієнту за додаткову плату. В приміщенні Клубу додаткові послуги надаються окремими суб'єктами підприємницької діяльності (далі – «Партнери Клубу»), з якими у Клубу або Виконавця існують договірні відносини. Додаткові послуги надаються за окремим розкладом роботи, який може відрізнятися від загального розкладу роботи Клубу. Додаткові послуги надаються лише за умови здійснення 100 % (сто відсоткової) оплати їх вартості згідно з діючим Прайс-листом. Перелік таких додаткових послуг (за умови наявності таких Послуг у Клубі) не є вичерпним та включає в себе, в тому числі, але не виключно:

7.1.1 Персональні тренування з інструктором відповідної категорії (далі за текстом «Тренер»);

7.1.2 Додаткові групові тренування - студії (якщо ця послуга не входить до Послуг за Клубною картою);

7.1.3 Косметологічні послуги та послуги салону краси;

7.1.4 Масаж;

7.1.5 Солярій;

7.1.6 Короткострокова оренда аксесуарів;

7.1.7 Інші види додаткових послуг.

7.2. Клуб та Виконавець не несе відповідальності за неякісне та неправильне надання додаткових послуг, та за шкоду, яка може бути заподіяна внаслідок неякісного надання таких послуг.

7.3. Клуб та Виконавець не приймає від Замовника плати за додаткові послуги, за умови що він не надає їх безпосередньо.

7.5. Клуб та Виконавець не регулює та не контролює відносини та зобов'язання третіх осіб, що надають додаткові послуги Замовнику. Виконавець не несе відповідальності за порушення третіми особами, що надають додаткові послуги, норм чинного законодавства України.

## **8. СТРОК ДІЇ ДОГОВОРУ**

8.1. Цей Договір набирає чинності з моменту визначеному в п.3.2 Договору, при цьому зобов'язання Виконавця щодо надання Послуг Клієнтові виникають з моменту активації Клубної картки, та діє до останнього дня строку дії відповідної категорії Клубної картки.

8.2. Договір вважається пролонгованим у випадку продовження Замовником Клубної карти. Кількість пролонгувань необмежена.

## **9. ВІДПОВІДАЛЬНІСТЬ СТОРІН І ВИРІШЕННЯ СПОРІВ**

9.1. Усі спори, що можуть виникнути у зв'язку з виконанням цього Договору чи пов'язані з ним, вирішуються шляхом переговорів між Сторонами або їхніми представниками. Якщо спір неможливо вирішити шляхом переговорів протягом тридцяти календарних днів, він вирішується у судовому порядку, визначеному чинним законодавством України.

9.2. За порушення умов цього Договору Сторони несуть відповідальність, встановлену цим Договором та чинним законодавством України.

9.3. Виконавець не несе ніякої відповідальності за будь-які негативні наслідки, що можуть мати місце при отриманні Замовником Послуг, у т.ч. пов'язані зі станом здоров'я, якщо такі сталися не з вини Виконавця.

9.4. Виконавець не несе відповідальності за дії та/або бездіяльність третіх осіб, які не є його працівниками.

9.5. Виконавець не несе відповідальності за незручності у отриманні Замовником Послуг (у т.ч. з технічних причин), які сталися не з вини Виконавця, або які останній не міг передбачити.

9.6. Виконавець не несе жодної відповідальності за будь-які пошкодження, псування, забруднення майна (особистих речей, елементів одягу, власного спортивного спорядження, тощо) Замовника.

## **10. ЗАКЛЮЧНІ ПОЛОЖЕННЯ**

10.1. Інформація вважається доведеною до відома Замовника, якщо вона розміщена на інформаційному стенді (куточку споживача) Клубу та/або на веб-сайті [www.fitnessera.kiev.ua](http://www.fitnessera.kiev.ua)

10.2. Придбавши та пройшовши процедуру реєстрації Клубної картки, Замовник заявляє, що він перебуває при здоровому розумі та ясній пам'яті, діє добровільно, свідомо та розумно, без впливу обману, помилки, без будь-якого примусу, як фізичного, так і психологічного, розуміє значення своїх дій та їх правові і фактичні наслідки та усвідомлює, що факт укладення цього Договору означає, що:

а) Замовник свідомо погоджується на всі умови Договору;

б) стан здоров'я Замовника дозволяє йому споживати Послуги у відповідності до цього Договору;

в) він добровільно бере на себе відповідальність за можливі травми чи інші ушкодження його здоров'ю, отримані внаслідок використання спортивного обладнання та/або під час здійснення будь-яких фізичних вправ (навантажень);

г) він не має медичних протипоказань для занять спортом та свідомо звільняє Виконавця від будь-якої відповідальності за можливі нещасні випадки, які можуть трапитись з ним на території Клубу;

д) на виконання Закону України "Про захист персональних даних", укладенням цього Договору, Замовник надає згоду Виконавцю на внесення, зберігання та обробку своїх персональних даних, на здійснення дій з персональними даними, які пов'язані зі збиранням, реалізацією, накопиченням, зберіганням, узагальненням, зміною, використанням і поширенням, знеособленням, знищенням відомостей щодо Замовника;

е) він несе повну відповідальність за правильність вказаних персональних даних, зобов'язується своєчасно повідомляти Виконавця про їх зміну, а у разі неповідомлення, усвідомлює ризик настання пов'язаних з цим несприятливих наслідків.

10.3. Усі правовідносини, що виникають з цього Договору або пов'язані з ним, у тому числі пов'язані з дійсністю, укладенням, виконанням, зміною та припиненням цього Договору, тлумаченням його умов, визначенням наслідків недійсності або порушення Договору, регулюються цим Договором та відповідними нормами чинного законодавства України, а також звичаями ділового обороту, які застосовуються до таких правовідносин на підставі принципів добросовісності, розумності та справедливості.

10.4. Цей Договір складений при повному розумінні Сторонами його умов та термінології українською мовою.

10.5. Усі додатки до Договору є невід'ємною його частиною та мають рівну з даним Договором юридичну силу.

10.6. Питання, не врегульовані даним Договором, регулюються чинним законодавством України.

**Виконавець: Фізична особа-підприємець Лебедь О.В.** \_\_\_\_\_



## **ПРАВИЛА КЛУБУ**

### **1. Вступ**

- 1.1. У Клубі встановлені Правила клубу, обов'язкові для Персоналу, Замовників та Гостей Клубу.
- 1.2. Мета Правил клубу – створення найбільш безпечних, оптимально комфортних умов для занять в Клубі, та підтримання дружелюбної і доброзичливої атмосфери.
- 1.3. У разі порушення Правил клубу - Виконавець має право застосувати необхідні заходи оперативного впливу, включаючи право в односторонньому порядку припинити дію Публічного договору.
- 1.4. З діючими Правилами клубу Ви завжди маєте можливість ознайомитись на рецепції Клубу.
- 1.5. Правила клубу можуть бути переглянуті або доповнені Виконавцем. Кожні нові Правила клубу замінюють попередні. Змінені Правила є обов'язковими для всіх Замовників.
- 1.6. За наслідки, що виникли у разі недотримання цих Правил Замовником та Гостями Клубу, Виконавець відповідальності не несе.

### **2. Загальні правила**

- 2.1. Гість Клубу може переміщатися по території Клубу тільки під наглядом Тренера, або іншого представника Клубу, визначеного адміністрацією. Тренер, або інший представник Клубу зобов'язаний після закінчення презентації Клубу (або вчинення інших дій, у т.ч. сервісного обслуговування, перевіряючих заходів, тощо) провести відвідувача до рецепції.
- 2.2. Послуги надаються у Клубі у відповідності до розкладу роботи Клубу, який розміщено на інформаційному стенді Клубу, на веб-сайті: [www.fitnessera.kiev.ua](http://www.fitnessera.kiev.ua) або на іншому видному місці.
- 2.3. Заняття в Клубі необхідно завершувати за 15 хвилин до закінчення роботи та залишати приміщення Клубу не пізніше встановленого часу закінчення роботи Клубу.
- 2.4. При вході до приміщення Клубу менш, ніж за 1 (одну) годину до встановленого часу закриття, персонал Клубу нагадує Замовникові про максимальний період часу перебування на території Клубу. Допуск до Клубу припиняється за 30 (тридцять) хвилин до закінчення роботи Клубу.
- 2.5. Виконавець залишає за собою право не частіше, ніж 1 (один) раз на календарний тиждень змінювати розклад роботи Клубу, про що адміністрація Клубу повідомляє відвідувачів шляхом розміщення відповідної інформації на інформаційному стенді або будь-яким іншим способом.
- 2.6. Прайс-лист у Клубі може бути змінений, про що адміністрація Клубу повідомляє відвідувачів шляхом розміщення відповідної інформації в Клубі або будь-яким іншим способом.
- 2.7. При використанні Замовником відповідної категорії Клубної Карти, лімітованої кількістю відвідувань, Виконавець не повертає зняте відвідування при неможливості Замовником продовжити отримання Послуги з власної вини та причин.
- 2.8. Незалежно від причин, дія всіх Клубних карт, які наведені в прайс-листі, не може бути перенесена або зупинена, в разі якщо користування Послугами було розпочато.

2.9. Замовник може покласти на свій клубний рахунок грошові кошти, які в подальшому, на прохання Замовника, можуть бути списані адміністрацією Клубу на оплату Послуг або придбання товарів, за цінами, що встановлені на момент списання, за умови надання відповідної послуги. Грошові кошти з клубного рахунку можуть бути повернуті Замовнику на першу його вимогу, за умови написання відповідної заяви та пред'явлення адміністрації Клубу документу, що посвідчує особу, а також при наявності відповідних коштів у касі на момент вимоги.

2.10. Клубна картка пред'являється адміністрації Клубу для сканування та ідентифікації Замовника кожного разу, коли останній відвідує Клуб. Персонал Клубу має право вимагати від Замовника пред'явити документ, що посвідчує його особу (паспорт громадянина України, свідоцтво про народження, посвідчення водія, учнівське (студентське) посвідчення, інші документи, які, на переконання адміністрації Клубу, достатні для встановлення особи), а Замовник зобов'язується його пред'явити. У разі невідповідності даних особи, зазначених у документі, даним, зазначеним у Клубній картці, адміністрація Клубу має право вилучити таку Клубну картку до з'ясування усіх обставин, про що складає відповідний акт у 2 (двох) примірниках за підписом особи, яка вилучила Клубну картку. 1 (один) з таких примірників надається особі, яка пред'явила невідповідну Клубну картку. Вилучена Клубна картка залишається в Клубі до з'ясування обставин, що призвели до її вилучення та прийняття рішення у відповідності до вимог Договору.

2.11. Перебуваючи на території Клубу, Замовник повинен поводитись відповідно до загальних правил громадського порядку, не турбувати інших відвідувачів Клубу, дотримуватись чистоти, правил гігієни та санітарії, пожежної безпеки та не створювати некомфортних умов для інших відвідувачів Клубу. Замовник повинен перебувати в приміщеннях Клубу, окрім входної частини, роздягалень та біля рецепції, в змінному взутті або бахілах.

2.12. Вибір музичного супроводу на території Клубу здійснюється адміністрацією Клубу.

2.13. Для зберігання речей, Замовнику надається можливість використовувати шафи для особистих речей, розташовані в тренувальній зоні, тільки на час перебування в Клубі.

2.14. За будь-яких травматичних пошкоджень, або погіршення самопочуття Замовнику рекомендується негайно звернутися до персоналу Клубу за першою допомогою.

2.15. Клієнт повинен самостійно і відповідально контролювати стан свого здоров'я, за наявності хронічних, інфекційних, дерматологічних захворювань, а також інших протипоказань, зобов'язаний утриматись від відвідування Клубу і не ставити під загрозу своє життя та здоров'я, а також життя та здоров'я оточуючих.

2.16. Залишаючи приміщення Клубу, Клієнт повинен повернути адміністрації Клубу ключ від шафи для переодягання, при використанні шафи для особистих речей - ключ від цієї шафи, у разі коли цей ключ був отриманий на рецепції, а також будь-які предмети, взяті в оренду або користування.

2.17. Окрім існуючих заборон, передбачених чинним законодавством України, на території Клубу Замовнику (у тому числі Гостям клубу) категорично забороняється вчинення таких дій:

2.17.1 Відео та фотозйомка, без згоди Виконавця, Клубу;

2.17.2 Перебування з будь-якими видами зброї без дозволу адміністрації Клубу, носіння холодної, вогнепальної та будь-якого іншого виду зброї;

2.17.3 Вживання спиртних напоїв, наркотичних засобів та/або їх аналогів, а також паління;

2.17.4 Проносити в комерційних цілях в приміщення Клубу свої напої (у т.ч. воду) та спортивне харчування (у т.ч. коктейлі), а також виготовлення, вживання та пригощання інших відвідувачів Клубу власним спортивним харчуванням (у т.ч. коктейлями) на території Клубу;

- 2.17.5 Будь-яка підприємницька та рекламна діяльність, розповсюдження та купівля-продаж спиртних напоїв, наркотичних засобів та/або їх аналогів, будь-яких медикаментів та/або спортивного харчування, та/або біодобавок;
- 2.17.6 Проносити на територію Клубу будь-яких тварин;
- 2.17.7 Проводити дітей віком до 7 років в приміщення Клубу на час тренування;
- 2.17.8 Проводити дітей віком від 7 років в приміщення Клубу без придбання окремої категорії Клубної карти;
- 2.17.9 Перебування Замовника та/або осіб, за яких він відповідає, у службових приміщеннях та місцях, відведених для персоналу, без запрошення та відома персоналу;
- 2.17.10 Проводити тренування інших відвідувачів Клубу;
- 2.17.11 Вчинення дій, які суперечать загальноприйнятим морально-етичним нормам;
- 2.17.12 Непристойна поведінка та жести;
- 2.17.13 Прояв расової, релігійної, національної та будь-якої іншої дискримінації;
- 2.17.14 Грубе поводження по відношенню до персоналу та інших відвідувачів Клубу;
- 2.17.15 Нецензурні, голосні, образливі вислови та погрози на адресу будь-якої особи;
- 2.17.16 Використання гучномовних пристроїв, якщо це заважає будь-якій особі, яка перебуває на території Клубу;
- 2.17.17 Захаращувати речами лавки і проходи, заважати вільному переміщенню інших відвідувачів і персоналу;
- 2.17.18 Залишати особисті речі у приміщеннях, роздягальнях, шафах та ін., після закінчення відвідування;
- 2.17.19 Відвідувати Клуб при наявності інфекційних і застудних захворювань, а також медичних протипоказань;
- 2.17.20 Передавати свою Клубну картку іншим особам;
- 2.17.21 Кидати (різко відпускати не повернувши у початкове положення) спортивний інвентар (штанги (гриф, диски до нього), гантелі, рукоятки тренажерів, ручки для тяги і т. д.), у т.ч. на підлогу.
- 2.17.22 Рекламувати у будь-який спосіб, будь-яку, без виключення, продукцію (у т.ч спортивного харчування, тощо) та суб'єктів, що здійснюють її реалізацію, без погодження з Виконавцем. Виконавець, на власний розсуд, має право вимагати оплати такої реклами.

### **3. Правила поведінки на тренувальних територіях**

- 3.1. Вхід на територію для тренувань можливий лише в закритому спортивному змінному одязі та взутті. Під час тренувань верхня частина тіла має бути закрита елементом одягу.
- 3.2. Користування мобільними телефонами та засобами парфумерії з різкими та/або стійкими запахами на тренувальних територіях заборонені.
- 3.3. Перед початком занять на тренажерах Замовник зобов'язаний ознайомитись з інструкцією з користування тренажером та чітко виконувати усі рекомендації та вимоги такої інструкції. Інструкції з використання того чи іншого тренажера розміщені на самому тренажері, або знаходяться на інформаційному стенді. У будь-якому випадку Замовник має право проконсультуватись з питання використання тренажера з Тренером.

3.4. Категорично забороняється використовувати тренажер будь-яким іншим способом ніж той, який вказаний у інструкції до тренажеру.

3.5. Категорично забороняється використовувати спортивне обладнання (штанги, гантелі, тренажери та ін.) у спосіб та з навантаженням, що не відповідає його технічним характеристикам (інформацію про технічні характеристики того чи іншого обладнання можливо отримати у персоналу Клубу та/або у Тренера).

3.6. Користування тренажерами може бути тимчасово обмежене для проведення профілактичних ремонтних та інших робіт.

3.7. З метою уникнення передчасного зносу, поломок, забезпечення нормального функціонування тренажерів та іншого спорядження Клубу, персоналом Клубу регулярно здійснюються його профілактичні перевірки. При цьому, з метою змащування окремих вузлів та деталей тренажерів, згідно інструкцій по їх експлуатації, використовуються спеціальні змащувальні засоби.

Клієнтам та Гостям Клубу забороняється притулятися, чіпати руками, лагодити та ін., рухомі та нерухомі частини тренажерів та іншого спорядження (особливо ті, на які нанесено спеціальні змащувальні засоби), що не використовуються для виконання відповідних спортивних вправ, передбачених інструкцією з використання обладнання, оскільки це може призвести до забруднення (ушкодження) окремих частин тіла Замовника, забруднення та псування одягу (у т.ч. одягу інших відвідувачів), за що Виконавець та Клуб не несе жодної відповідальності, а також забруднення та псування іншого обладнання та інтер'єру Клубу.

3.8. Якщо Замовник використовує обладнання тренажерного залу більше одного підходу, необхідно бути уважним до інших осіб, які хотіли б скористатися тим же обладнанням. Якщо Замовник помітив, що хтось чекає, коли Замовник закінчить вправи на тренажері, необхідно першим запропонувати робити підходи до тренажера по черзі.

3.9. Якщо у Замовника виникають питання, як користуватися тим чи іншим тренажером або будь-яке інше питання, необхідно звернутися до Тренерів.

3.10. Під час занять на тренажерах не допускається залишення слідів власного потовиділення на тренажерах, для уникнення чого допускається використання рушників з метою особистої гігієни та/або спортивного одягу, що закриває відповідні частини тіла.

3.11. Перебування дітей віком до 14 років у тренажерному залі без супроводу Тренера, або особи що за них відповідає, суворо заборонено. Відповідальність за дії дітей, їх стан здоров'я, або шкоду що може бути заподіяна їх здоров'ю, несуть Тренер або особи, що за них відповідають.

3.12. Самостійні заняття дітей в тренажерному залі дозволені з 14 років.

3.13. Після тренування Замовник зобов'язаний прибрати штанги, гантелі та інше незакріплене обладнання та спорядження, які він використовував у процесі отримання Послуг, на спеціально визначені для них місця.

3.14. Забороняється виносити спортивне обладнання та інвентар із залів, в якому такий інвентар знаходиться.

3.15. Забороняється притулятися до дзеркал, що використовуються в інтер'єрі Клубу, а також виконання тих чи інших вправ (дій), що можуть призвести до пошкодження/псування інтер'єру Клубу (у т.ч. дзеркал, підлоги, стін, стелі, елементів освітлення, вентиляції, тощо) у спосіб, не передбачений відповідними інструкціями до обладнання, або в безпосередній близькості до предметів інтер'єру. У разі пошкодження/псування предметів інтер'єру Клубу, Замовник несе відповідальність, передбачену цим Договором та чинним законодавством України.

3.16. Персонал Клубу, Тренери мають право робити зауваження Замовникові та зупинити

виконання ним тої чи іншої спортивної вправи (у т.ч. що виконується за допомогою спортивного обладнання), якщо вважають, що подальше виконання цієї вправи може загрожувати життю та здоров'ю Замовника та інших відвідувачів Клубу та/або може призвести до пошкодження майна Клубу. У разі, якщо Замовник не реагуватиме на відповідне зауваження та продовжуватиме виконання наведеної вище вправи, Виконавець, в односторонньому порядку має право негайно розірвати з таким Замовником Публічний Договір та, за відсутності інших порушень Договору з боку Замовника, повернути останньому грошові кошти за невикористану частину відповідної категорії Клубної карти.

3.17. За усі негативні наслідки, що можуть трапитись у зв'язку з порушенням вимог цього Розділу, у т.ч. відносно інших Клієнтів (Гостей) Клубу, Виконавець жодної відповідальності не несе.

#### **4. Порядок проведення групових занять**

4.1. Групові заняття проводяться виключно за розкладом.

4.2. Запізнення на групове заняття не являється приводом для зміни розкладу чи формату заняття.

4.3. При запізненні на заняття більш, ніж на 10 (десять) хвилин адміністрація Клубу має право не допустити на заняття дану особу.

4.4. Виконавець та Клуб на власний розсуд, дбаючи виключно про життя та здоров'я Замовника, може надати аргументовану відмову останньому у відвідуванні групових занять, в тому числі, але не виключно, у випадку, якщо відвідування групових занять може негативно вплинути на здоров'я Замовника.

4.5. Розклад групових занять та їх кількість складається на період до 1 (одного) місяця та може змінюватись на розсуд Клубу з врахуванням побажань відвідувачів.

4.6. Забороняється використання мобільних телефонів та засобів парфумерії з різкими та/або стійкими запахами під час групових занять.

4.7. Адміністрація Клубу має право вносити зміни в розклад групових занять, в тому числі, але не виключно, змінювати час та кількість занять, тощо.

4.8. Цими Правилами Виконавець попереджає, а Клієнт усвідомлює та погоджується з тим, що тренувальні зали для групових занять мають певну допустиму кількість місць, перевищення якої призводить до створення незручностей для відвідувачів під час проведення занять у групових залах та, як наслідок, неповноцінного надання відвідувачам таких видів Послуг. Оскільки будь-яке перевищення допустимої кількості відвідувачів на групових заняттях може спричинити встановлення обмеження для відвідувачів Клубу щодо їх участі у таких групових заняттях, то таке обмеження не може бути розцінене як власна ініціатива Виконавця, за яку Виконавець повинен нести відповідальність, а лише вказує на підвищену популярність такого виду групових занять.

#### **5. Інші умови**

5.1. Послуги у Клубі надаються згідно діючого прайс-листа.

5.2. Для одягу слід використовувати шафу в роздягальні.

5.3. Ключ від шафи видається на рецепції Клубу. Замовнику надається виключно один ключ від шафи для переодягання, Замовник при знаходженні в Клубі, може користуватися виключно однією шафою для переодягання. Не дозволяється залишати свої речі в шафах після закінчення занять у Клубі (за винятком випадку оренди шафи, при умові наявності зазначеної послуги).

5.4. Незалежно від віку, доступ Клієнтів, Гостей Клубу та осіб, за яких вони відповідають, в роздягальню протилежної статі категорично заборонений. Короткострокові винятки допускаються

під час прибирання, поточного їх ремонту та ін., з обов'язковим попередженням та за дозволом осіб, що на той час там перебувають. В разі необхідності переодягання дітей ключ від шафи надається у роздягальню відповідно до статі дитини.

5.5. Перед виходом з Клубу ключ від шафи необхідно повернути на реєстрацію. Цінні речі рекомендується не брати з собою до Клубу.

5.6. Недоцільно залишати особисті речі, ключі від шафи та від шафи для особистих речей без нагляду.

5.7. Виконавець не несе відповідальності за забуті, загублені, викрадені або залишені без нагляду речі Замовника чи осіб, за яких він відповідає (у тому числі з шаф для переодягання та шаф для особистих речей).

5.8. За втрату ключа від шафи для переодягання або ключа від шафи для особистих речей стягується штраф згідно з прайс-листом.

5.9. У разі блокування Замовником використання шаф іншими Клієнтами, шляхом зберігання в ній особистих речей, у період його відсутності в Клубі (за винятком випадку оренди шафи, при умові наявності зазначеної послуги), Замовник зобов'язаний сплатити компенсацію за блокування шафи, згідно прайс-листа Виконавця, незалежно від строку блокування.

5.10. Замовник несе матеріальну відповідальність за втрату або пошкодження майна Клубу.

5.11. Виконавець не несе відповідальності за не настання результату, очікуваного Замовником від занять в Клубі.

## **6. Заклучні положення**

6.1. Замовник погоджується з тим, що надані ним персональні дані, які зазначаються під час реєстрації Клубної картки, необхідні для ідентифікації останнього та є добровільним волевиявленням Клієнта щодо дозволу на обробку його персональних даних та їх використання для цілей цього Договору та надання Замовнику інформаційних, маркетингових та рекламних матеріалів Виконавця та/або Клубу в рамках чинного законодавства України.

6.2. Замовник усвідомлює та погоджується з такими фактами: що у відповідності до санітарних норм та з метою забезпечення безпечного для здоров'я Клієнта надання Послуг, приміщення Клубу потребує періодичного проведення поточного ремонту, внаслідок чого надання Виконавцем Послуг може бути тимчасово припинене; що більшість обладнання Клубу мають безперебійний режим роботи, внаслідок чого потребують періодичної профілактики з метою запобігання подальшого їх виходу з ладу, тому проведення вищезазначених заходів не впливає на строк дії Абонементу Клієнта.

6.3. Замовник усвідомлює, що Виконавець не несе відповідальності за дії та/або бездіяльність третіх осіб, в тому числі, але не виключно, державних органів та осіб, які є власниками будівель, в яких розташований Клуб, що призвели до негативних наслідків, в тому числі відсутності тепло/водопостачання, електропостачання в Клубі, тощо.

6.4. Замовник погоджується з тим, що користування ним парковкою/машиномісцями для автотранспорту, у разі її наявності біля Клубу, здійснюється на умовах, встановлених власником будівлі і прилеглої території (далі за текстом – Власник), зокрема, автотранспорт Клієнта, залишений на парковці/машиномісці, не вважається переданим на зберігання Виконавцю чи Клубу.

6.5. Клієнт проінформований, усвідомлює та погоджується, що Клуб розміщується в будівлях, які не є власністю Виконавця, внаслідок чого, можлива бездіяльність та/або непередбачувані дії

власників будівель або дії (бездіяльність) третіх осіб, подолання наслідків яких знаходяться поза контролем та волею Виконавця. Такі дії можуть впливати на діяльність Клубу, у тому числі можуть призвести до закриття Клубу або тимчасового припинення можливості надавати Послуги.

6.6. Замовник заявляє, що:

а) він свідомо погоджується на всі умови цього Договору та Правил Клубу, а також інших Додатків до Договору та зобов'язується їх виконувати;

б) він не має жодних претензій до змісту цього Договору та усіх Додатків до нього і їх умови його повністю влаштовують та є справедливими по відношенню до обох Сторін;

в) Клієнт свідомо погоджується з тим, що його участь у всіх тренуваннях, групових заняттях та інших заходах відбуватиметься на власний розсуд та ризик.

6.7. Укладаючи Договір, Клієнт надає свою згоду на використання та обробку його персональних даних згідно із Законом України "Про захист персональних даних".

6.8. Укладаючи Договір, Клієнт надає свою згоду на проведення фото-, кіно-, теле- та відео-зйомок, що не суперечать чинному законодавству України.

6.9. Цей додаток "Правила Клубу" є невід'ємною частиною Договору, всі передбачені в ньому положення мають рівну юридичну силу з положеннями Договору та правомірність даного додатку не потребує додаткового доказування в суді.

6.10. Незнання Правил Клубу, Правил техніки безпеки не звільняє Клієнта від відповідальності за їх невиконання.

**Виконавець: Фізична особа-підприємець Лебедь О.В. \_\_\_\_\_**

## **ПРАВИЛА ТЕХНІКИ БЕЗПЕКИ**

### **1. ПОПЕРЕДНІЙ МЕДИЧНИЙ ОГЛЯД**

1.1. Перед початком занять рекомендується пройти медичне обстеження. При регулярних заняттях у Клубі можливо загострення хронічних захворювань. Бажано, при різних захворюваннях, проводити тренування під контролем Тренера за індивідуальною програмою. Обов'язкове періодичне медичне обстеження, яке допоможе Вам попередити появу будь-якого ускладнення.

### **2. РАЦІОНАЛЬНЕ ТА ДОСТАТНЄ ХАРЧУВАННЯ**

2.1. Якщо Ви харчувалися більше ніж за чотири години до тренування, то можливе настання гіпоглікемії (низький рівень глюкози у крові), що може спричинити запаморочення. Якщо Ви не встигли поїсти, і все одно бажаєте тренуватися, радимо випити склянку (200-250мл) солодкого чаю (кави), або солодкий сік перед та протягом заняття (ще 200- 250мл).

### **3. ОДЯГ ТА ВЗУТТЯ**

3.1. Одяг повинен бути зручний та не перешкоджати виконанню повно амплітудних вправ, присідань та нахилів. Взуття повинно бути відповідного розміру, краще зі шнурками. Слід підтримувати одяг та взуття чистим як з вимог власної гігієни, так і з поваги до людей, які вас оточують.

### **4. ЗАГАЛЬНА І СПЕЦІАЛЬНА РОЗМИНКА**

4.1. Перед кожним тренуванням необхідна розминка.

4.2. Загальна розминка включає мобілізацію серцево-судинної системи та системи дихання на спеціальних тренажерах, різні махи, нахили та інше, які розігріють та збільшать еластичність м'язової і сухожильної тканини, а також підготують організм до подальшої роботи.

4.3. Спеціальна розминка виконується перед кожною вправою в 1-2 підходи з вагою, що становить приблизно 50%-70% від Вашої робочої ваги в даній вправі.

### **5. ПРАВИЛА ВИКОНАННЯ ВПРАВ**

5.1. Перед початком роботи із штангами, гантелями, на тренажерах, лавах переконайтеся в надійній фіксації замків, регулюючих і страхуючих фіксаторів і інших пристосувань. При виявленні несправності, механічних пошкоджень на тренажерах і пристосуваннях, слід негайно доповісти представнику Клубу, не намагаючись усунути поломку самостійно.

5.2. Виконання будь-якої нової вправи обов'язково починайте з ваги, яка дозволить Вам зробити не менше 20 повторень у підході. Не поспішайте збільшувати робочу вагу. Обов'язково звертайтеся до



Тренера з метою контролю за правильністю техніки виконання вправи. При освоєнні нових вправ, через не побудовану міжм'язову та внутрішньом'язову координацію, можуть трапитися травми, пошкодження м'язів, зв'язок та сухожилля.

5.3. Виконувати вправи з максимальним навантаженням тільки під наглядом Тренера, або партнера. До таких відносяться: присідання зі штангою, жим штанги або гантелей лежачи, жим штанги стоячи або сидячи. Виконувати страховку повинен досвідчений, вміючий правильно страхувати партнер, або Тренер.

5.4. При роботі на тренажерах не дозволяється безконтрольно, різко відпускати ручки, тяги, блоки.

5.5. Особливу увагу необхідно звернути при роботі на лавах для горизонтального жиму штанги лежачи, для жиму штанги лежачи під кутом вниз, для жиму штанги лежачи під кутом вгору. Робота на лавах з вагою близькою до 80% від повторного максимуму виконуються зі страховкою.

Вертикальна та горизонтальна тяга блоку сидячи, перед початком роботи необхідно перевірити стан тросу, стан затискачів для тросів, надійність кріплення тягових рукояток. На стійці для присідань зі штангою присідання виконується над страховальними підставками.

5.6. Після завершення занять із штангами, гантелями та іншими спортивним спорядженням, необхідно повернути їх на спеціальні місця згідно встановленого порядку. Забороняється після завершення занять залишати будь-яке знаряддя та предмети на підлозі, тренажерах, підвіконнях. Розбираючи штангу, яка стоїть на стійках, знімайте диски поперемінно (один диск з одного боку, потім, один диск з іншого боку). При виконанні вправ з штангою користуйтеся замками. Після завершення роботи з штангою або тренажерами, зніміть з них всі диски і покладіть їх у відведені місця.

5.7. При тренуванні на орбітреку забороняється розвивання високої швидкості при ввімкненому найлегшому (мінімальному) режимі спротиву.

## **6. ДОТРИМАННЯ ОСНОВНИХ МЕТОДИЧНИХ ПРИНЦИПІВ**

6.1. Під час тренувань дотримуйтеся правильної індивідуальної методики. Основним принципом тренувальних занять є послідовність і поступовість нарощування навантажень. Невірний підбір вправ, без урахування власного стану здоров'я, або дуже поспішний допуск до відновлення занять після перенесеного захворювання або травми – вірний шлях до втрати здоров'я.

7. При тренуваннях у Клубі категорично забороняється використовувати будь-який допінг.

**Виконавець: Фізична особа-підприємець Лебедь О.В.** \_\_\_\_\_