**Общие правила посещения тренажерного зала и групповых занятий в 7club**

1. Для обеспечения собственной безопасности необходимо пройти инструктаж у инструктора перед использованием специального оборудования.
2. К занятиям в тренажёрном зале и спортивных (танцевальных) залах допускаются посетители только в спортивной обуви и спортивной одежде.
3. Клиент обязан соблюдать правила личной гигиены, во время тренировки использовать личное полотенце, не применять резких парфюмерных запахов.
4. Вести себя в рамках общественных норм поведения, не мешать другим посетителям.
5. Персонал не несет ответственности за состояние вашего здоровья и возможный травматизм, если вы тренируетесь самостоятельно без консультации тренера и не следуете разработанной для вас индивидуальной программе.
6. Клиент обязан использовать спортивное и иное оборудование зала в соответствии с его предназначением и инструкцией по применению.
7. В случае обнаружения неисправности спортивного оборудования зала клиент обязан незамедлительно сообщить об этом тренеру, который должен в кратчайший срок принять меры по устранению данных неисправностей.
8. Клиент обязан убрать за собой снаряды на место после их использования.
9. Время занятий в тренажерном зале не должно превышать 2 часов.
10. Клиент обязан закончить тренировку за 15 мин до закрытия тренажерного зала.
11. К занятиям не допускаются дети младше 14 лет, несовершеннолетним с 14 лет тренировки разрешаются только в присутствии персонального тренера или вместе с родителями.
12. Клиент обязан следить за своими вещами и не оставлять их без присмотра. За утерянные или оставленные без присмотра вещи персонал ответственности не несет.
13. **Посетителям Запрещается:**

13.1. Посещать тренажерный зал и спортивные (танцевальные) залы в состоянии алкогольного или наркотического опьянения.

* 1. Передвигать тренажеры.
  2. Входить в зал и заниматься с жевательной резинкой.
  3. Резервировать места в зале.

1. **рекомендуется:** 
   1. Посещать уроки, соответствующие Вашему уровню подготовленности;
   2. Обратиться к врачу для определения функционального состояния вашего организма;
   3. Осуществлять последний прём пищи не позднее, чем за 2 часа до тренировки.
   4. Брать с собой на занятия воду (негазированную) или фитнес-напитки.
2. Клиент обязан свести разговоры на занятиях до минимума
3. Опоздание на групповые занятия более чем на 10 мин не дает вам возможности безопасно включиться в тренировку.
4. Если абонемент забыт, клиент обязан оплатить разовое посещение.
5. При нарушении правил тренажерного зала, спортивных (танцевальных) залов администрация спортивного комплекса оставляет за собой право отказать в продлении абонемента без компенсации за неиспользованное время.