

REGULAMIN TRENINGÓW PERSONALNYCH

1. Klient rozpoczynając współpracę, zobowiązany jest przejść badania okresowe, skonsultować się ze swoim lekarzem pierwszego kontaktu i posiadać zaświadczenie o braku przeciwwskazań do podjęcia aktywności fizycznej.
2. Jeśli takowych badań klient nie wykona, bierze na siebie odpowiedzialność w razie ewentualnych powikłań zdrowotnych.
3. Klient powinien jasno określić cel swoich ćwiczeń i słuchać się rad trenera, gdyż jedynie kompleksowe podejście do ćwiczeń, diety i suplementacji jest gwarantem poprawy sylwetki, tudzież innych cech, które klient ma zamiar poprawić.
4. Klient powinien punktualnie zjawiać się na umówionych zajęciach. Zalecane jest by pojawiał się 15-20 min wcześniej celem przygotowania się do treningu i rozgrzania na cross-trainerze (maszynie eliptycznej).
5. Jeżeli trening rozpocznie się z opóźnieniem z winy klienta trening nie zostanie wydłużony o czas niepunktualności.
6. Grafik treningów personalnych zostaje ułożony na „stałe” do póki nie zostanie zmieniony przez klienta lub trenera w ramach innych wolnych terminów.
7. Jeżeli klient nie ma ustalonych „stałych” terminów treningów - terminy spotkań ustalane są z miesięcznym wyprzedzeniem.
8. Treningi należy odwołać lub zmieniać ich termin przynajmniej na 24 godziny przed planowanym treningiem, inaczej trening zaliczony jest jako odbyty, chyba że trener zdecyduje inaczej.
9. Klienta podczas ćwiczeń obowiązuje strój sportowy. Klapki lub japonki plażowe to nie jest strój sportowy. Klient powinien posiadać również wodę mineralną, aby uzupełniać utracone płyny podczas treningu.
10. Wskazane jest aby klient przyszedł na trening po wcześniejszym spożytym posiłku wg zaleceń trenera.
11. Klienta obowiązuje regulamin siłowni/fitness klubu, w której/ym odbywają się zajęcia oraz niepisane zasady kultury.
12. Klienta obowiązują opłaty z tytułu wejścia na siłownię/wejścia do klubu (karnet, jednorazowe-wejście) i są one niezależne od opłaty za trening.
13. Każdy trening odwołany przez trenera na krócej niż 4 godziny przed terminem treningu jest premiowany gratisowym treningiem.
14. Opłaty za trening powinny być uiszczane z góry nie później niż do dnia rozpoczęcia pierwszego treningu.
15. Trener może odwołać trening, gdy nie odnotował zaksięgowania płatności za umówiony trening.