



## ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ ГРУППОВЫХ ЗАНЯТИЙ

Опоздание на занятие более чем на 10 минут лишает Вас возможности безопасно включиться в тренировку. Инструктор имеет право не допустить Вас на данное занятие.

При посещении групповых занятий НЕОБХОДИМО:

- во избежание травм посещать занятия, соответствующих Вашему уровню подготовленности;
- в течение занятия самостоятельно следить за своим самочувствием, в случае недомогания обязательно обратиться к инструктору, проводящему занятие;
- тренироваться в одежде и обуви специально предназначенной для спорта и фитнеса. Тренировка без обуви или в уличной обуви запрещена. На занятиях **Yoga, Pilates, Stretching** - обувь не требуется;
- соблюдать личную и общественную гигиену - пользоваться полотенцем на занятиях, приходить на занятие с убранными длинными волосами; не использовать «сильные» парфюмерные средства, жевательные резинки;
- использовать для питья закрывающиеся емкости (спортивные питьевые бутылки).

### НЕ РЕКОМЕНДУЕТСЯ:

- резервировать места в зале до начала занятия;
- использовать на занятии собственную хореографию, игнорировать указания инструктора, выполнять упражнения без соответствующей команды. Это может быть опасно для Вашего здоровья!
- пользоваться мобильным телефоном, громко разговаривать во время занятия;

Просим Вас после занятия, протереть полотенцем используемое оборудование и инвентарь, бережно убрать его на специально отведенное место.

Обращаем Ваше внимание, что некоторые групповые занятия, на которых количество занимающихся ограничено, могут проводиться по предварительной записи (на рецепции клуба).

Администрация оставляет за собой право:

- замены заявленного в расписании инструктора;
- внесения изменений в расписание групповых занятий.

**Будьте внимательны,**

**следите за объявлениями об изменениях в расписании групповых занятий!**