



AsanaNaMacie.pl

Regulamin uczestnictwa w zajęciach

ZASADY OGÓLNE

1. Każdy Uczestnik przed przystąpieniem do pierwszych zajęć zobowiązany jest do zapoznania się z niniejszym regulaminem i przestrzegania go. *Osoba prowadząca zajęcia* nie ponosi odpowiedzialności za szkody wynikłe z nieprzestrzegania niniejszego regulaminu.
2. Jeśli masz jakiegokolwiek problemy ze zdrowiem (długotrwałe lub doraźne dolegliwości, schorzenia, kontuzje), menstruację lub jesteś w ciąży, zgłoś ten fakt *osobie prowadzącej zajęcia*. W trosce o Twoje bezpieczeństwo oceni ona czy i jak możesz ćwiczyć.
3. Osoby z problemami zdrowotnymi są zobowiązane do uzyskania zgody na uczestnictwo w zajęciach od lekarza prowadzącego. W przypadku braku przeciwwskazań, osoby takie zobowiązane są do stosowania indywidualnych wskazówek podanych przez lekarza, fizjoterapeutę lub *osobę prowadzącą zajęcia*.
4. *Organizator zajęć* nie ponosi odpowiedzialności za wartościowe przedmioty pozostawione w szatni.
5. *Osoba prowadząca zajęcia* nie bierze odpowiedzialności za skutki ćwiczeń wykonywanych samodzielnie, nie w oparciu o jej rady i instrukcje. Ćwicząc samodzielnie *Uczestnik* przyjmuje do wiadomości, że ćwiczenie bez rad i instrukcji *osoby prowadzącej zajęcia* może mieć negatywny wpływ na jego zdrowie. Każdy *Uczestnik* bierze udział w zajęciach na własną odpowiedzialność.

ZALECENIA DLA ĆWICZĄCYCH

1. Przychodź minimum 10 minut przed rozpoczęciem zajęć. Jest to czas na przebranie się, sprawy formalne i ewentualne pytania do *osoby prowadzącej*.
2. Okrycia wierzchnie oraz buty zostaw w szatni.
3. Na zajęcia ubierz się w wygodne ubranie niekrępujące ruchów. Ćwiczymy boso.
4. Unikaj spożywania posiłków bezpośrednio przed zajęciami (zalecany odstęp czasu: 1-2h).
5. Nie ćwicz po spożyciu alkoholu, środków odurzających lub silnych leków.
6. Osoby silnie pocące się proszone są o przynoszenie własnego ręcznika do osuszania ciała.
7. Przed zajęciami wycisz telefon.
8. Możesz korzystać z mat szkolnych lub przynosić swoją matę.
9. Osoby z chorobami stóp lub ranami proszone są o ćwiczenie na swojej macie.
10. Jeśli czujesz dyskomfort lub ból, zaprzestań ćwiczenia i poinformuj *osobę prowadzącą zajęcia*.
11. Podczas wykonywania ćwiczeń nie należy pomagać innym uczestnikom zajęć bez wyraźnego polecenia *osoby prowadzącej zajęcia*.
12. Osoby niepełnoletnie mogą uczestniczyć w zajęciach po ukończeniu 16 roku życia oraz po przedstawieniu pisemnej zgody rodziców lub prawnych opiekunów.
13. Każde zajęcia tworzą całość, której części składowe są równie ważne, zaczynają się rozgrzewką, a kończą relaksem. Dlatego przychodź punktualnie i nie wychodź przed końcem. W przeciwnym razie możesz źle się poczuć lub zrobić sobie krzywdę.

OPŁATY

W zajęciach mogą uczestniczyć osoby, które posiadają ważny karnet lub wnoszą jednorazową opłatę przed zajęciami. Opłat, według obowiązującego cennika, prosimy dokonywać u *osoby prowadzącej zajęcia* lub poprzez inną formę płatności wymienioną na stronie www.asananamacie.pl.

Karnet z datą ważności wygasa po 30 dniach kalendarzowych od zakupu, po tym okresie niewykorzystane zajęcia przepadają. Karnet jest imienny, nie można go przekazać innej osobie.

Jeśli zajęcia nie odbywają się z winy organizatora, termin ważności karnetu zostaje przedłużony lub na życzenie właściciela karnetu wykonywany jest zwrot środków proporcjonalnych do ilości niewykorzystanych zajęć (gotówką lub przelewem bankowym).

Osoba, która wniosła opłatę jednorazową lub wykupiła karnet, zobowiązuje się tym samym do przestrzegania regulaminu.

Życzymy udanych zajęć!

AsanaNaMacie.pl