

## **ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ КЛУБА «ПАРУС»**

Санкт-Петербург  
2022

## СОДЕРЖАНИЕ

- I. Общие положения
  1. Вводная часть
  2. Понятия и термины
  3. Порядок обращения Клубных карт
- II. Предоставление услуг
  4. Условия и порядок предоставления услуг
  5. Основания и порядок отказа Клиента от услуг Исполнителя
  6. Основания и порядок отказа Исполнителя от предоставления услуг
  7. Ответственность Исполнителя
  8. Ответственность Клиента
- III. Правила посещения Клуба
  9. Общие правила нахождения на территории Клуба
  10. Здоровье Клиента
  11. Правила посещения тренажерного зала и кардиозоны
  12. Правила посещения групповых занятий
  13. Правила посещения плавательного бассейна
  14. Правила посещения водных групповых программ
  15. Правила посещения турецкой бани (хамама)/финской сауны
  16. Индивидуальные (персональные) занятия
- IV. Правила посещения Клуба детьми
  17. Общие правила посещения Клуба детьми
  18. Правила посещения Детской комнаты
  19. Правила посещения групповых программ Детского клуба и бассейна
- V. Заключительные положения

## I. Общая часть

### 1. Вводная часть

1.1. Настоящие Правила разработаны в соответствии с законодательством Российской Федерации и определяют общий порядок и условия оказания физкультурно-оздоровительных услуг, а также правила поведения и безопасности при пользовании услугами на территории Клуба

1.2. Настоящие Правила являются едиными и обязательными для соблюдения всеми Клиентами при пользовании услугами Исполнителя на территории Клуба.

1.3. Клиенты обязаны ознакомиться с настоящими Правилами до начала пользования услугами.

1.4. Настоящие Правила являются неотъемлемым приложением к договору об оказании физкультурно-оздоровительных услуг (далее – договор), заключаемому с физическими и юридическими лицами. Лица, посещающие Клуб в качестве гостей Клиентов Клуба, обязаны соблюдать настоящие Правила в период пребывания в Клубе. Ответственность за соблюдение Правил гостями несет владелец Клубной карты, пригласивший гостя.

1.5. Условия, содержащиеся в настоящих Правилах, могут быть изменены (исключены или дополнены) Исполнителем в одностороннем порядке при условии, что такие изменения не противоречат действующему законодательству.

1.6. Настоящие Правила, а также изменения и дополнения к ним размещаются на сайте Исполнителя [www.parusclub.ru](http://www.parusclub.ru), а также на рецепции Клуба.

### 2. Понятия и термины

2.1. Исполнитель – юридическое лицо, обеспечивающее оказание Клиентам физкультурно-оздоровительных услуг.

2.2. Клуб – объект недвижимого имущества, являющийся физкультурно-оздоровительным сооружением, который может включать в себя здания, сооружения, оборудованные площадки и помещения, оснащенные специальными техническими средствами и предназначенные для организации и проведения физкультурных и физкультурно-оздоровительных мероприятий.

2.3. Услуги (Комплекс услуг) – под услугами, оказываемыми Исполнителем, понимается предоставление Клиенту права посещения Клуба и получение соответствующей услуги (услуг) на возмездной основе в определенный календарный период и (или) в объеме оплаченного времени согласно выбранной им программы из перечня существующих программ Клуба.

2.4. Клиент – физическое лицо, заключившее с Исполнителем договор об оказании физкультурно-оздоровительных услуг, либо в пользу которого такой договор заключен третьим лицом.

2.5. Абонемент – выбранная программа из перечня существующих программ Исполнителя, ограниченная определенным Исполнителем сроком действия и имеющая конкретное стоимостное выражение – цену.

2.6. Договор об оказании физкультурно-оздоровительных услуг – под договором понимается соглашение между Клиентом (третьим лицом в пользу Клиента) и Исполнителем, согласно которому Исполнитель за обусловленную договором плату обязуется оказать Клиенту услуги Клуба в объеме выбранного и оплаченного Абонемента.

2.7. Клубная карта – пластиковая карта, подтверждающая право Клиента пользоваться услугами Клуба в соответствии с условиями Абонемента. Клубная карта используется в целях быстрой идентификации Клиента в электронной контрольно-пропускной системе Исполнителя.

2.8. Групповая программа – физкультурно-оздоровительная, учебно-спортивная программа определенной направленности (специализации), занятия по которой проводятся в группах Клиентов.

2.9. Гостевой визит – посещение Клуба с целью ознакомления посетителя с физкультурно-оздоровительными, спортивными и сопутствующими услугами, предоставляемыми в Клубе.

2.10. Гость – лицо, не являющееся Клиентом Клуба, посещающее Клуб по разовому гостевому визиту.

2.11. Разовый договор – кассовый чек, дающий право Клиенту на разовое пользование услугой (услугами) Исполнителя в объеме оплаченного Клиентом тарифа за одновременное посещение Клуба.

### 3. Порядок обращения Клубных карт

3.1. Договор об оказании физкультурно-оздоровительных услуг заключается менеджерами, которые знакомят посетителей с Клубом, консультируют по видам и категориям абонементов и с условиями их приобретения.

3.2. После заключения договора и оплаты Клиенту оформляется Клубная карта, которая является подтверждением права пользоваться услугами Клуба.

3.3. Для заключения договора и изготовления Клубной карты Клиент должен предоставить Клубу следующие персональные данные: ФИО, дату рождения, адрес, номер основного документа, удостоверяющего его личность, сведения о дате выдачи указанного документа и выдавшем его органе, биометрические данные – фотографию. Заключение договора, а также его изменение, прекращение или продление осуществляются при предъявлении документа, удостоверяющего личность.

3.4. Клубная карта является собственностью Исполнителя. Клубная карта закрепляется за Клиентом, является индивидуальным пропуском в Клуб и не может быть передана другим лицам. В случае выявления Клубом факта несоответствия карты Клиенту, за которым она закреплена, Клуб оставляет за собой право изъять карту и закрыть Клиенту доступ в Клуб.

3.5. Клиент обязан предъявлять Клубную карту при входе в Клуб и на рецепции Клуба. При отсутствии Клубной карты, вход в Клуб для Клиента также возможен при предъявлении документа, удостоверяющего личность, и договора.

3.6. В обмен на Клубную карту Клиент Клуба получает ключ от шкафчика в раздевалке, комплект полотенец.

3.7. Уходя из Клуба, Клиент должен сдавать комплект полотенец, халат, ключ от шкафчика в раздевалке, а также любые другие предметы, арендованные на время посещения Клуба. В случае их утраты Клиент Клуба должен возместить стоимость утерянного в соответствии с действующим прейскурантом.

3.8. В случае утери Клубной карты она может быть восстановлена на основании заявления Клиента Клуба. Оплата за изготовление новой карты взимается согласно прейскуранту.

3.9. Изменение тарифного плана Клубной карты возможно только на тарифный план выше согласно стандартному прейскуранту, с доплатой от Клиента. Изменение тарифного плана на тарифный план ниже невозможно. Изменение тарифного плана в случае, если до окончания действия договора осталось менее 30 (тридцати) календарных дней, невозможно. При изменении тарифного плана в течение срока действия Клубной карты предыдущие скидки или бонусы не сохраняются.

3.10. Пользоваться дополнительными услугами (бонусами) Клиент может только в рамках срока действия заключенного договора. Если Клиент не воспользовался своим правом пользования услугами в течение срока действия Клубной карты, равно как и отказался от данного права, то дополнительные услуги считаются оказанными и их стоимость не возвращается.

3.11. В специально определенные Исполнителем дни Клиент может пригласить гостя (друга, родственника или коллегу) для его ознакомления с Клубом (гостевой визит). На гостя распространяются Правила Клуба, которым он обязан следовать. При посещении Клуба гость должен предъявить документ, подтверждающий его личность (паспорт,

водительские права). Гость не должен быть Клиентом Клуба (то есть иметь действующий или закончивший свое действие договор с Исполнителем). Каждое приглашенное лицо имеет возможность посетить Клуб по гостевому визиту только один раз.

3.12. Клиент имеет право переоформить Клубную карту на другое лицо (если это прямо предусмотрено условиями приобретенного Абонемента) в установленном порядке.

3.13. Переоформленная Клубная карта в последующем не может быть переоформлена на другое лицо.

3.14. Переоформление возможно только Клиентом лично при предъявлении оригинала договора, паспорта и Клубной карты. А также в присутствии второго лица, на которого переоформляют соответствующие документы. Переоформленные абонементы не подлежат рассмотрению по изменениям или переходу на иной тарифный план.

3.15. Клиент вправе на основании письменного заявления осуществить приостановку периода оказания услуг (далее – заморозка). Заявление на использование заморозки должно быть подано Клиентом Исполнителю. Минимальный срок заморозки – 7 дней. Общее количество дней используемой заморозки по одной Клубной карте зависит от выбранного вида Абонемента.

3.16. При использовании Клиентом права на заморозку период оказания услуг сдвигается пропорционально количеству фактически использованных дней заморозки. Исключение составляют случаи, когда Клиент в период действия заморозки начал пользоваться услугами ранее истечения минимального количества дней единовременно используемой заморозки, предусмотренного договором. В таких случаях заявление на заморозку автоматически отменяется, а перенос периода оказания услуг по Клубной карте не проводится. В таких случаях фактически использованными днями заморозки считаются дни с начала действия заморозки до дня, предшествующего дате начала пользования Клиентом услугами Клуба.

3.17. Исполнитель оставляет за собой право согласования возможности дополнительной заморозки Клубной карты (абонемента) по уважительной причине, а именно: беременность/роды, операции, тяжелые травмы. В этом случае Клиенту необходимо предоставить надлежаще оформленные по установленной законодательством форме копии документов (листки временной нетрудоспособности и выписные эпикризы) с одновременным предоставлением оригиналов для обозрения. Максимальный дополнительный срок приостановления действия абонемента – 60 календарных дней (в случае беременности – 30 дней до предполагаемой даты родов и 30 дней после).

## II. Предоставление услуг

### 4. Условия и порядок предоставления услуг

4.1. Клиент, заключая с Исполнителем договор, в том числе разовый, подтверждает, что он ознакомлен с содержанием настоящих Правил посещения Клуба несет полную ответственность за их соблюдение, а также за их нарушение.

4.2. Оплата Абонемента (Услуг) принимается в наличной и безналичной форме в рублях Российской Федерации.

4.3. Услуги предоставляются Клиенту при неукоснительном соблюдении им условий, изложенных в настоящих Правилах посещения Клуба.

### 5. Основания и порядок отказа Клиента от услуг Исполнителя

5.1. Не допускается отказ Клиента от услуг Исполнителя после получения оплаченной Клиентом услуги в полном объеме.

5.2. При желании Клиента отказаться от услуг Исполнителя, предоставляемых в рамках Абонемента, или при желании произвести перерасчет их стоимости Клиент уведомляет об этом Исполнителя в письменном виде.

5.3. Заявление об отказе Клиента от услуг Исполнителя или о перерасчете их стоимости считается принятым Исполнителем в день его получения.

5.4. В случае отказа Клиента от услуг Исполнителя, последний обязуется возвратить Клиенту стоимость физкультурно-оздоровительных услуг за вычетом стоимости фактически оказанных услуг.

5.5. Возврат Клиенту стоимости физкультурно-оздоровительных услуг производится Исполнителем в течение 10 дней со дня получения заявления Клиента о возврате денежных средств путем выплаты денежных средств из кассы либо перечисления в безналичном порядке на расчетный счет Клиента.

5.6. С момента выплаты (перечисления) Исполнителем денежных средств, причитающихся Клиенту при отказе от услуг Исполнителя, Исполнитель считается исполнившим свои обязательства перед Клиентом надлежащим образом.

## 6. Основания и порядок отказа Исполнителя от предоставления услуг

6.1. Исполнитель вправе отказать Клиенту в предоставлении услуг:

6.1.1. при нарушении Клиентом порядка оплаты услуг;

6.1.2. при существенном нарушении Клиентом Правил посещения Клуба (нарушения фиксируются в присутствии сотрудников и Клиентов Клуба путем составления и подписания соответствующих актов);

6.1.3. при видимых признаках алкогольного и (или) наркотического опьянения;

6.1.4. при выявлении у Клиента документально подтвержденных противопоказаний, создающих угрозу его жизни или здоровья, жизни или здоровья иных Клиентов либо персонала Клуба.

6.2. Исполнитель обязан отказать Клиенту в предоставлении услуг в случае возникновения аварийных ситуаций на территории Клуба.

6.3. Исполнитель отказывает Клиенту в предоставлении услуг в случае возникновения перерыва в подаче электроэнергии и (или) водоснабжения в Клубе, в том числе, если это вызвано аварийными ситуациями.

6.4. В случае невозможности исполнения Договора по вине Клиента услуги подлежат оплате в полном объеме.

6.5. В случае невозможности оказать услуги Клиенту вследствие наступления обстоятельств непреодолимой силы Исполнитель не несет имущественной ответственности перед Клиентом.

## 7. Ответственность Исполнителя

7.1. Исполнитель несет ответственность за вред, причиненный Клиенту при оказании ему услуг Клуба, в порядке и объеме, предусмотренном действующим законодательством Российской Федерации.

7.2. Исполнитель не несет ответственности за любые технические неудобства, связанные с временным прекращением подачи коммунальных услуг городскими службами и проведением иных работ, ход которых не зависит от Исполнителя.

7.3. Исполнитель не несет ответственности за ненаступление результата, ожидаемого Клиентом от занятий в Клубе.

7.4. Исполнитель не несет ответственности перед Клиентом за сохранность оставленных Клиентом личных вещей, в том числе в местах их индивидуального хранения в раздевалках.

7.5. Исполнитель не несет ответственности за вред, причиненный Клиенту вследствие наступления обстоятельств непреодолимой силы, а также при несоблюдении или нарушении Клиентом правил посещения Клуба, если это повлекло за собой причинение вреда Клиенту, в том числе его жизни и здоровью.

7.6. Исполнитель не несет ответственности перед Клиентом за вред, причиненный ему в результате действия третьих лиц во время нахождения его на территории Клуба.

## 8. Ответственность Клиента

8.1. Клиент несет имущественную ответственность за вред, причиненный Исполнителю и третьим лицам, за свои действия и (или) бездействия во время своего нахождения на территории Клуба в порядке и объеме, предусмотренном действующим законодательством Российской Федерации.

8.2. В случае утери или порчи ключа (номерка) от шкафа, номерка от гардероба, электронного браслета, полученного Клиентом спортивного инвентаря, Клиент оплачивает стоимость утерянного (испорченного) имущества по действующему прейскуранту Исполнителя.

8.3. Клиент несет ответственность за достоверность и полноту информации о состоянии своего здоровья, перенесенных заболеваниях, принимаемых препаратах, за точное выполнение рекомендаций Клуба.

8.4. Клиент несет ответственность за состояние своего здоровья и здоровья своих детей во время пребывания в Клубе.

## III. Правила посещения Клуба

### 9. Общие правила нахождения на территории Клуба

9.1. Клиенты могут пользоваться бассейном, спортивными залами и оборудованием Клуба в часы его работы. Режим работы Клуба:

- с понедельника по пятницу с 07.00 ч. до 23.00 ч.,
- в субботу, воскресенье и праздничные<sup>1</sup> дни с 9.00 ч. до 22.00 ч.

9.2. Клиент обязан приходить/покидать Клуб не ранее часов начала работы Клуба и не позднее часов окончания работы Клуба соответственно. Исполнитель оставляет за собой право ограничить допуск в Клуб за 30 минут до его официального закрытия.

9.3. Клуб вправе вносить изменения в часы работы Клуба и в случае необходимости временно закрывать доступ в помещения Клуба (отдельные тренировочные зоны, аквазоны и пр.).

9.4. Режим работы парковки:

- с понедельника по пятницу с 07.00 ч. до 22.45 ч.,
- в субботу, воскресенье и праздничные дни с 9.00 ч. до 21.45 ч.

9.5. Автомобиль Клиента может находиться на парковке не более 3-х часов.

9.6. При первом посещении Клуба Клиенту необходимо:

- обратиться к сервис-менеджеру или менеджеру Клуба для ознакомления с услугами Клуба;
- записаться на первичное тестирование In Body;
- записаться на ознакомительную тренировку;
- сфотографироваться в отделе продаж на веб-камеру (если этого не было сделано ранее).

9.7. Прохождение тестирования In Body является обязательным условием начала тренинга и гарантией его безопасности. Результаты тестирования помогут достичь максимальных результатов, определить стратегию тренировочного процесса и получить индивидуальные рекомендации по интенсивности, длительности, частоте и формату занятий.

9.8. Количество ознакомительных тренировок зависит от вида приобретенного Абонемента. Воспользоваться ознакомительными тренировками можно только в течение срока действия Клубной карты. По окончании срока действия договора ознакомительные тренировки считаются оказанными и не переносятся на другой срок.

9.9. Ознакомительная тренировка возможна только с тренером с которым ранее не проходили тренировку. Пройти ознакомительную тренировку можно только по одной из каждого фитнес подразделения.

---

<sup>1</sup> График работы Клуба в праздничные дни может отличаться от заявленного. Пожалуйста, следите за информацией, размещенной в Клубе и на сайте [www.pagusclub.ru](http://www.pagusclub.ru).

- 9.10. В целях общественной безопасности не разрешается проносить на территорию Клуба любые виды оружия и взрывчатые вещества.
- 9.11. Входить на территорию Клуба с домашними животными не разрешается с целью предупреждения угрозы и опасности здоровью других Клиентов (укусы, проявление аллергических реакций, приступы астмы, боязнь животных и прочее).
- 9.12. Не разрешается приносить продукты питания и принимать пищу на территории фитнес-зон и раздевалок Клуба. Клиенты могут пользоваться услугами кафе.
- 9.13. На территории Клуба курить и употреблять спиртосодержащие напитки не разрешается. Посещать Клуб в состоянии алкогольного или наркотического опьянения строго воспрещается.
- 9.14. При входе в Клуб следует надевать бахилы. Для занятий в Клубе необходимо иметь предназначенную для этого чистую сменную обувь и одежду (верхняя часть тела должна быть закрыта): футболки, спортивные брюки, спортивные шорты, кроссовки; для аквазоны – купальный костюм, резиновая шапочка и специальная (устойчивая и нескользящая) обувь для бассейна. Запрещается находиться на физкультурном, физкультурно-оздоровительном мероприятии без специальной защиты, если такая защита предусмотрена для применения во время участия в соответствующем мероприятии.
- 9.15. В целях Вашей безопасности запрещается заниматься босиком, в носках, в пляжных или домашних тапочках и т.п., исключение составляют специальные занятия (например, йога, боди-арт, пилатес, стретчинг и др.).
- 9.16. В верхней одежде и уличной обуви ходить по Клубу не разрешается. Инструктор (тренер) Клуба вправе не допустить Вас на тренировку в уличной одежде и обуви.
- 9.17. При посещении Клуба не оставляйте личные вещи и одежду без присмотра. Администрация Клуба не несет ответственности за оставленные без присмотра вещи. Для хранения личных вещей используйте шкафы с электронным замком в раздевалках. Ключом для шкафчика с электронным замком является браслет, закрепленный за Клиентом Клуба. Для хранения ценностей используйте сейфовые ячейки. Оставлять вещи в сейфовых ячейках на ночь запрещено. Для Гостей Клуба ключ-браслет от шкафа выдается на рецепции Клуба.
- 9.18. На территории Клуба необходимо соблюдать правила поведения и быть внимательным к окружающим. Запрещается громко и агрессивно разговаривать, использовать ненормативную лексику, в том числе при разговорах по телефону, а также иным образом нарушать общепринятые нормы поведения в общественных местах и делать все, что может помешать окружающим.
- 9.19. Соблюдайте личную гигиену, будьте опрятными, не пользуйтесь аэрозолями и сильным парфюмом в местах общего пользования (раздевалки, душевые, финская сауна, турецкая баня, фитнес-зоны).
- 9.20. Клиент может пользоваться услугами только Инструкторов (тренеров) Клуба. Проведение персональных тренировок Клиентами Клуба не разрешается.
- 9.21. Клиентам запрещается приносить и использовать собственное спортивное оборудование или инвентарь, самостоятельно входить в залы для проведения групповых занятий.
- 9.22. Выбор музыкального сопровождения на территории Клуба осуществляется Исполнителем. Пожелания по музыкальному сопровождению от Клиентов принимаются, но не являются определяющими.
- 9.23. Самостоятельное пользование музыкальной и другой аппаратурой Клуба не разрешается. Разрешено использование индивидуальных средств музыкального воспроизведения с наушниками.
- 9.24. Профессиональная кино- и фотосъемка в Клубе без согласования с Администрацией Клуба не разрешается с целью защиты частной жизни Клиентов Клуба на территории Клуба.
- 9.25. Не членам клуба запрещено находиться в раздевалках и тренировочных зонах клуба.

9.26. Размещать объявления, рекламные материалы, проводить опросы и распространять товары на территории Клуба без письменного разрешения Администрации Клуба не разрешается.

## 10. Здоровье Клиента

10.1. Исполнитель рекомендует всем Клиентам пройти медицинское обследование до начала посещения занятий (тренировок).

10.2. Исполнитель просит Клиентов внимательно, разумно и ответственно относиться к состоянию своего здоровья и незамедлительно сообщать персоналу Клуба о любых случаях ухудшения самочувствия во время пребывания в Клубе, а также о любых ограничениях к занятиям в Клубе.

10.3. Запрещается пользоваться услугами Клуба при плохом самочувствии, в острый период заболевания (в т.ч. лицам, являющимся носителями инфекционных заболеваний), а также при обострении хронического заболевания.

10.4. При наличии ограничений к занятиям в Клубе, подтвержденных справкой лечащего врача, по просьбе Клиента для него может быть разработана индивидуальная программа занятий с учетом полученных рекомендаций.

10.5. Если Клиент не предоставил Клубу справку лечащего врача или выписку из медицинской документации лечебного учреждения, оказывающего медицинскую помощь Клиенту на постоянной основе, содержащую рекомендации лечащего врача по возможной и допустимой физической нагрузке для Клиента при занятии им физической культурой и спортом, Клуб вправе считать, что у Клиента отсутствуют соответствующие противопоказания.

10.6. Запрещено посещать бассейн, баню/сауну лицам с открытыми ранами, грибковыми и иными кожными заболеваниями.

10.7. Клиент обязан сообщить Исполнителю о наступлении беременности не позднее первого посещения Клуба после того, как ему станет известно об этом, а также представить справку из женской консультации (от врача акушера-гинеколога) с разрешением посещать занятия Клуба. На основании разрешения от врача акушера-гинеколога Клиенту могут быть рекомендованы специальные программы для беременных.

10.8. Клиент при посещении физкультурно-оздоровительных мероприятий должен строго следовать рекомендациям персонала Клуба. В том числе сотрудник Клуба имеет право запретить Клиенту посещение того или иного мероприятия или выполнение конкретного упражнения, если это может негативно отразиться на состоянии здоровья Клиента.

10.9. Клуб не является медицинским учреждением и не осуществляет оказание услуг по медицинскому обеспечению Клиента. Клиент гарантирует, что он находится в физическом состоянии, которое позволяет ему выполнять упражнения, и что физические нагрузки не причинят вреда его здоровью. Тем самым он снимает всю ответственность за свое здоровье с Исполнителя.

10.10. Исполнитель не несёт ответственности за вред, причинённый жизни и/или здоровью Клиента, наступивший в результате:

- предоставления Клиентом неполных/недостовверных сведений о состоянии своего здоровья;
- острого или хронического заболевания Клиента;
- неосторожности Клиента;
- занятия Клиента по собственной программе, несогласованной с Инструктором (тренером) Клуба;
- нарушения Клиентом Правил посещения Клуба, правил техники безопасности, рекомендаций работников Клуба, рекомендаций, размещенных на информационных и/или предупредительных, запретительных табличках в Клубе или на оборудовании;
- действий третьих лиц.

## 11. Правила посещения тренажерного зала и кардиозоны

11.1. Для ознакомления с оборудованием тренажерного зала и во избежание травм Клиенту необходимо пройти первоначальный инструктаж, входящий в договор. Записаться на инструктаж можно на рецепции Клуба.

11.2. В случае необходимости дополнительных разъяснений правил использования тренажера (в том числе в части возможных противопоказаний) Клиент должен обратиться к дежурному Инструктору (тренеру) тренажерного зала.

11.3. Перед каждой тренировкой в тренажерном зале обязательно должна проводиться тщательная общая разминка, которая включает в себя использование кардио-тренажеров, растягивающие упражнения. Кроме этого, перед каждым упражнением должна проводиться специальная разминка, включающая 1-2 подхода с весом, составляющим примерно 50%-70% от рабочего веса в данном упражнении.

11.4. При использовании на занятиях свободных весов (гантели, штанги, гири) Клиент должен подбирать их вес исходя из своего уровня тренированности. Лучше прекратить выполнение упражнения или выполнить меньше повторов, чем получить травму.

11.5. При выполнении базовых упражнений с тяжелыми весами – приседания со штангой, жим штанги или гантелей лежа, жим штанги стоя или сидя из-за головы – обязательно пользоваться помощью страхующего. Выполнять страховку должен только Инструктор (тренер). Выполнять упражнения с максимальной нагрузкой разрешается только в присутствии Инструктора (тренера).

11.6. Перед началом занятий Клиент должен убедиться, что используемое оборудование, инвентарь находятся в исходном безопасном и/или выключенном состоянии, отсутствуют посторонние предметы, которые могут повлиять на безопасное использование. Запрещается использовать неисправное, поврежденное или сломанное оборудование, инвентарь.

11.7. С целью обеспечения равного доступа Клиентам Клуба к инвентарю Клуба запрещается резервировать тренажеры и оборудование тренажерного зала.

11.8. При начале движения беговой дорожки Клиент должен стоять по бокам от полотна, на раме тренажера. Обязательна разминка, включающая ходьбу в умеренном темпе. Нельзя оборачиваться назад, находясь на включенной беговой дорожке.

11.9. По окончании самостоятельных занятий или участия в физкультурно-оздоровительных и иных мероприятиях Клиент обязан вернуть использованный инвентарь, оборудование Клуба на специально отведенное место в Клубе, зафиксировав и/или приведя его в безопасное нерабочее положение.

11.10. Во время участия в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, а также на самостоятельных занятиях запрещается бросать на пол или иным образом неаккуратно использовать оборудование (гантели, штанги, блины и прочее), так как это ведёт к повреждению оборудования, мебели, отделки помещений Клуба, повышенному шуму, а также к риску причинения вреда здоровью.

11.11. Во избежание несчастных случаев Клиентам запрещено самостоятельно пользоваться тренажерами, предназначенными только для физкультурных, физкультурно-оздоровительных мероприятий в форме индивидуальных занятий с Инструктором (тренером) Клуба.

11.12. На занятиях рекомендуется употреблять воду для поддержания в организме водно-солевого баланса, а также иметь при себе полотенце.

11.13. Во время физкультурно-оздоровительных мероприятий, а также при самостоятельных занятиях запрещено использовать жевательную резинку.

11.14. Клиент обязан выполнять рекомендации работников; Клуба, рекомендации и/или запреты/ограничения, размещенные на информационных и/или предупредительных, запретительных табличках в Клубе и/или на оборудовании.

11.15. Клиенту запрещено проводить на территории Клуба физкультурные, физкультурно-оздоровительные и иные мероприятия, в том числе включая, но не ограничиваясь:

составлять тренировочные программы, оказывать помощь Клиентам во время тренировочного процесса и/или контролировать тренировочный процесс Клиентов Клуба, а также оказывать иные услуги Клиентам Клуба или пользоваться такими услугами. Клиенты Клуба могут пользоваться только услугами Клуба/работников Клуба.

## 12. Правила посещения групповых занятий

12.1. Групповые занятия проводятся по расписанию, которое может быть изменено Исполнителем. Расписание размещается на информационных стендах и на сайте [www.parusclub.ru](http://www.parusclub.ru). Замена Инструктора (тренера), заявленного в расписании, происходит на усмотрение Исполнителя без предварительного предупреждения Клиентов.

12.2. Во избежание травм настоятельно рекомендуется посещать занятия, соответствующие уровню подготовленности. Инструктор (тренер) имеет право не допустить Клиента на групповое занятие, не соответствующее уровню подготовленности Клиента.

12.3. Во избежание создания травмоопасных ситуаций необходимо приходиться на групповые занятия без опозданий. Опоздание на разминку более чем на 10 минут опасно для здоровья. Инструктор (тренер) имеет право не допустить Клиента на данное занятие.

12.4. Не разрешается использовать свою собственную хореографию и свободные веса без соответствующего разрешения Инструктора (тренера).

12.5. Использование мобильных телефонов в залах групповых программ не разрешается. Это отвлекает Инструктора (тренера) и участников групповых программ от верной техники выполнения упражнений, а также может привести к возникновению шумовых помех аппаратуры, используемой на групповых занятиях (микрофон инструктора, колонки).

12.6. Разговоры во время прохождения занятия должны быть сведены до минимума.

12.7. С целью обеспечения равного доступа Клиентов Клуба к инвентарю Клуба запрещается резервировать места в зале и оборудование для занятия.

12.8. Некоторые групповые программы, определенные Клубом, могут проводиться исключительно по предварительной записи на рецепции Клуба. Для записи необходимо обратиться на рецепцию Клуба.

12.9. Некоторые групповые программы, определенные Клубом, могут быть ограничены количеством клиентов на уроке.

12.10. Групповые занятия, пропущенные не по вине Исполнителя, не возмещаются.

12.11. Посещение специальных (коммерческих) занятий возможно только после их предварительной оплаты.

12.12. После занятия все специальное оборудование, используемое на занятии, должно быть убрано в отведенные для этого места.

## 13. Правила посещения плавательного бассейна

13.1. С целью соблюдения правил общей гигиены: перед посещением аквазоны (бассейн, финская сауна и турецкая баня) принятие душа с мочалкой, мылом или гелем является обязательным. Дежурный Инструктор (тренер) вправе не допустить Клиента в зону бассейна/саун в случае несоблюдения этого правила.

13.2. Не допускается втирать в кожу различные крема и мази перед использованием бассейна.

13.3. Посещение бассейна разрешается только при наличии купального костюма, плавательной шапочки и чистых резиновых тапочек.

13.4. В зону бассейна запрещено приносить стеклянную посуду. Использование в душевых стеклянных предметов и бритв запрещается.

13.5. Запрещается резервировать места для отдыха, оставляя полотенца и другие личные вещи.

13.6. Во избежание травм не разрешается бегать по территории бассейна, плавать поперек бассейна, прыгать с разделительных стенок и бортиков бассейна.

13.7. Во время плавания ориентируйтесь на разметку бассейна. Не разрешается сидеть на разделительных дорожках.

13.8. Плавание внутри каждой отдельно взятой дорожки осуществляется против часовой стрелки (по правой стороне). Не плавайте посередине дорожки или по ее левой стороне, чтобы не столкнуться с другими пловцами. Обязательно соблюдайте дистанцию во время плавания, не мешайте другим Клиентам. Если Вы плаваете не достаточно быстро, не занимайте для плавания дорожку, выделенную для скоростного плавания. При отсутствии или при недостаточном развитии навыков плавания обязательно использование поддерживающих на воде средств (нарукавники, доски для плавания и пр.).

13.9. На время проведения групповых занятий в бассейне (согласно расписанию) зона, предназначенная для плавания, может быть ограничена или изменена, Клиенты должны перейти на свободные дорожки, не занятые под урок.

13.10. Инвентарь, предназначенный для водных групповых программ (персональных тренировок) – пояса, гантели, перчатки, гибкие палки – не разрешается использовать для самостоятельных занятий.

13.11. Исполнитель оставляет за собой право поменять заявленного в расписании Инструктора (тренера) и вносить изменения в расписание групповых занятий в плавательном бассейне.

13.12. Дорожки, обозначенные Инструктором (тренером) для спортивного плавания (информационные таблички), должны быть использованы по прямому назначению: движение по дорожке осуществляется по правой стороне дорожки спортивными способами плавания (спина, брасс, кроль). В случае занятий спортивным плаванием одного Клиента, дежурный Инструктор (тренер) бассейна вправе не допустить другого Клиента Клуба, не плавающего спортивным стилем, на обозначенную дорожку. Отдых для плавающих спортивным стилем на дорожке для спортивного плавания разрешен только у бортиков бассейна.

13.13. В целях безопасности Клиентов Клуб по внутреннему утвержденному графику проводит на территории бассейна ремонтные работы, санитарные обработки, в том числе и внеплановые. Занятия в бассейне могут быть ограничены в связи с необходимостью проведения данных работ. Информация об ограничениях доводится до сведения Клиентов Клуба заблаговременно на информационных стендах или сайте [www.parusclub.ru](http://www.parusclub.ru).

13.14 Нахождение сопровождающих взрослых не членов клуба в бассейне запрещено.

13.15 Находится в верхней одежде в бассейне запрещено.

#### 14. Правила посещения водных групповых программ

14.1. Водные групповые программы проводятся в специально отведенной зоне. Выполнение упражнений программы вне обозначенной зоны запрещается с целью предупреждения получения травм Клиентами, занимающимися свободным/спортивным плаванием.

14.2. Во избежание травм настоятельно рекомендуется посещать занятия, соответствующие уровню подготовленности. Инструктор (тренер) имеет право не допустить Клиента на водное групповое занятие, несоответствующее уровню подготовленности.

14.3. Опоздание на разминку более чем на 10 минут опасно для здоровья. Инструктор (тренер) имеет право не допустить Клиента на данное занятие.

14.4. Разговоры во время прохождения занятия должны быть сведены до минимума.

14.5. С целью обеспечения равного доступа Клиентов Клуба к инвентарю Клуба запрещается резервировать оборудование для занятия.

14.6. После занятия все специальное оборудование – пояса, гантели, перчатки, гибкие палки – должно быть убрано в специально отведенные для этого места.

#### 15. Правила посещения турецкой бани (хамама)/финской сауны

15.1. Турецкая баня (хаммам)/финская сауна работает с 07.00 до 23.00 в будни и с 09.00 до 22.00 в выходные.

15.2. Не разрешается посещение бани/сауны без купальных костюмов и купальных тапочек.

15.3. В целях соблюдения личной гигиены Клиентам рекомендуется использовать полотенца и стелить их на скамью в сауне. Избегайте соприкосновения с поверхностью каменки. Это может вызвать сильные ожоги.

15.4. Во избежание замыкания электрооборудования и пожара бане/сауне запрещается сушить одежду и полотенца, читать газеты, журналы и другую литературу, лить воду на камни, а также оставлять после себя какие-либо вещи и предметы. В бане/сауне запрещается самостоятельно использовать эфирные масла и настойки, в т.ч. специально предназначенные для этого, так как данные вещества легко воспламеняются и их использование требует строгого соблюдения повышенных мер предосторожности.

15.5. Во избежание приступов астмы и различных случаев аллергической реакции у других Клиентов не допускается пользоваться любыми косметическими средствами (масло, мед, кофе, скраб, пилинг и другие ароматические препараты) в раздевалках/душевых/бане/сауне. Перед посещением бани/сауны не допускается втирать в кожу различные кремы и мази по причине возможного нанесения вреда своему здоровью (перегрев, повышение давления, аллергические реакции и прочее).

15.6. В бане/сауне, а также в душевых запрещается использовать скрабы на основе кофе и иные подобные вещества, т.к. это может привести к засорению канализационных сливов и к порче оборудования Клуба.

15.7. Клиентам не рекомендуется слишком долгое пребывание в бане/сауне. При первом посещении рекомендуется заход на 4 мин. При повторном посещении рекомендуется увеличивать время пребывания на 30 секунд. Максимальное время пребывания 20 минут за 2-3 захода. После посещения бани/сауны необходимо принять душ.

15.8. Посещение бани/сауны противопоказано людям, страдающим ярко выраженной гипертонией, стенокардией, болезнями легких, сердечной недостаточностью. Не рекомендуется посещать баню/сауну беременным женщинам, детям до 3-х лет, при обострении хронических заболеваний, людям, находящемуся в остром периоде заболевания.

15.9. Баня/сауна – это зоны релакса. На их территории не допускаются громкие разговоры, смех, крик и прочее. Пожалуйста, берегите комфорт окружающих.

## 16. Индивидуальные (персональные) занятия

16.1. Условия и порядок проведения индивидуальных занятий определяются Исполнителем.

16.2. Индивидуальное занятие может проводиться только лицом, специально уполномоченным на это Исполнителем. Запись на индивидуальное занятие производится заранее по согласованию с Инструктором (тренером). Индивидуальные занятия проводятся только после оплаты.

16.3. Для оплаты и учета персональных тренировок Исполнитель вправе устанавливать специальные цены и ограничивать период пользования такими услугами (Клип-карта). Клип-карта предоставляет возможность в течение определенного периода времени воспользоваться комплексом однотипных дополнительных платных услуг - персональных тренировок, при условии обязательного внесения платежа, определенного действующим на момент покупки услуги прейскурантом.

16.4. При оплате Клип-карты на 10 персональных тренировок Клиент должен пройти персональные тренировки в течение 90 (девяноста) дней с момента покупки, в противном случае оплаченные тренировки не восстанавливаются и деньги не возвращаются.

16.5. При оплате Клип-карты на 5 персональных тренировок Клиент должен пройти персональные тренировки в течение 30 (тридцати) дней с момента покупки, в противном случае оплаченные тренировки не восстанавливаются и деньги не возвращаются.

16.6. В случае опоздания Клиента на индивидуальное занятие, время проведения занятия сокращается на время опоздания.

16.7. Просим информировать персонал Клуба об отмене или переносе индивидуальных занятий. Отмена или перенос индивидуального занятия (с сохранением оплаты) может быть произведена не менее чем за 8 часов до его начала. В случае несвоевременной отмены или переноса, неиспользованное индивидуальное занятие считается фактически оказанной услугой и его стоимость возврату не подлежит.

#### IV. Правила посещения Клуба детьми

##### 17. Общие правила посещения Клуба детьми

17.1. Родители/уполномоченные лица<sup>2</sup> несут персональную ответственность за детей на территории Клуба и не должны оставлять детей на территории Клуба без присмотра, за исключением нахождения ребенка в Детской комнате Клуба и на занятиях согласно расписанию детских занятий.

17.2. За детей, находящихся на территории Клуба без присмотра сопровождающих родителей или уполномоченных лиц, Клуб ответственности не несет.

17.3. Дети, находясь на территории Клуба, должны соблюдать общие установленные правила посещения Клуба.

17.4. Родители/уполномоченные лица должны своевременно привести ребенка на занятие, а также вовремя забрать его по окончании занятия.

17.5. Переодевание мальчиков и девочек старше 5-ти лет в раздевалках, не соответствующих полу, запрещается с точки зрения возможного нанесения травмы психике ребенка и создания дискомфорта другим Клиентам Клуба. Для родителей/уполномоченных лиц с разнополыми детьми (мама с сыном, папа с дочерью), Исполнитель, за дополнительную плату, может предоставить ребенку сопровождающего (педагога или тренера).

17.6. В случае если сопровождающие ребенка родители/уполномоченные лица не являются Клиентами Клуба, указанные лица не имеют право пользоваться услугами Клуба. В случае выявления Клубом нарушения сопровождающими ребенка родителями/уполномоченными лицами, не являющимися Клиентами Клуба, порядка их пребывания на территории Клуба, лицом, с которым заключен договор, должен быть оплачен гостевой визит, согласно прейскуранту цен, установленных Клубом на день нарушения.

17.7. Дети во время проведения занятий должны строго соблюдать дисциплину и порядок выполнения заданий.

17.8. За травмы, полученные ребенком в результате неисполнения им требований/рекомендаций/указаний работника Клуба, Клуб ответственности не несет.

17.9. Дети при посещении Клуба должны быть здоровы. Во избежание распространения инфицирования просим Вас оставить ребенка дома в следующих случаях:

- если у ребенка насморк, кашель, больное горло или другое инфекционное заболевание;
- если у ребенка расстройство желудка, тошнота или другое кишечное недомогание;
- если у ребенка повышенная температура;
- если у ребенка сыпь, незажившие ранки.

---

<sup>2</sup> Уполномоченное лицо – это физическое лицо, достигшее 18-летнего возраста, которое является Клиентом Клуба на основании договора или не является Клиентом, и которое на основании подаваемого Клубу письменного заявления от одного из родителей, уполномочено сопровождать ребенка во время нахождения в Клубе.

Инструктор (тренер) может не допустить в Детскую комнату/фитнес-зону ребенка, имеющего вышеперечисленные симптомы.

17.10. Дети до 16 лет допускаются к занятиям в тренажерном зале только в рамках секции/персонального занятия с Инструктором (тренером).

17.11. Детям до 16 лет запрещается находиться на территории бассейна и посещать баню/сауну без сопровождения Инструктора (тренера) или родителей/уполномоченных лиц.

17.12. В случае установления факта нахождения ребенка в возрасте до 16 лет на территории Клуба без сопровождения взрослых, Клуб вправе расторгнуть Договор в одностороннем порядке.

17.13. Детям, не достигшим возраста 16 лет, запрещается посещать тренировочные зоны и занятия для взрослых, а также находиться в бассейне после 21 часа вечера.

17.14. Инструктор (тренер) вправе прервать тренировку в бассейне, проводимую родителем, если она нарушает нормы безопасности и наносит вред здоровью ребенка.

## 18. Правила посещения Детской комнаты

18.1. Детскую комнату могут посещать дети в возрасте от 3 до 9 лет (Клиенты Клуба/Гости). Часы работы Детской комнаты: с 16.00 до 21.00 в будни, с 12.00 до 17.00 в выходные.

18.2. Каждый раз, оставляя ребенка в Детской комнате, родителю/уполномоченному лицу необходимо зарегистрировать ребенка в журнале посещений, сообщить работнику Детского клуба об индивидуальных особенностях ребенка, чертах его характера и предпочтениях, а также о месте нахождения родителя/уполномоченного лица в Клубе и контактный телефон.

18.3. Присутствие родителей/уполномоченных лиц в Детской комнате запрещено. Если родители не уверены, что ребенок может оставаться в Детской комнате без родителей/уполномоченных лиц, они могут периодически кратковременно навещать его или сократить время его пребывания в Детской комнате в первые дни.

18.4. Максимальное время пребывания ребенка в Детской комнате - не более 3-х часов в течение одного дня.

18.5. Не разрешается приходить в Детскую комнату с напитками и/или продуктами. Для кормления ребенка родители/уполномоченные лица могут воспользоваться услугами кафе.

18.6. Все оборудование Детской комнаты проходит ежедневную дезинфекционную обработку, поэтому запрещается детям приносить в Детскую комнату личные игрушки из дома.

18.7. Посещение Детской комнаты для гостей и членов клуба в не рабочее время оплачивается отдельно в соответствии с прейскурантом. Отмена посещения может быть произведена не менее чем за 3 часа до его начала. В случае несвоевременной отмены, клиент оплачивает стоимость 1 часа посещения.

## 19. Правила посещения групповых программ Детского клуба и бассейна

19.1. До начала пользования услугами Клуба, родителям/уполномоченным лицам необходимо представить медицинскую справку установленного образца о допуске ребенка дошкольного и младшего школьного возраста к занятиям, проводимым в бассейне.

19.2. Посещение бассейна детьми в возрасте до 3-х лет разрешено только при наличии плавательных памперсов и предъявления справки на энтеробиоз.

19.3. Групповые занятия с работником Клуба проводятся в соответствии с расписанием Детского клуба. Клуб оставляет за собой право в одностороннем порядке вносить изменения в расписание Детского клуба и/или менять заявленного Инструктора (тренера).

19.4. Все физкультурно-оздоровительные и иные мероприятия Детского клуба, а также групповые занятия, проводимые в бассейне, разработаны с учетом психологических и физиологических особенностей детей разного возраста. В целях безопасности и повышения эффективности тренировочных процессов посещение их детьми разрешено только в соответствии с возрастом, указанным в расписании. Работник Клуба вправе не допустить ребенка для участия в занятиях, не соответствующих его возрасту и/или физическому развитию.

19.5. Некоторые групповые занятия для детей проходят по предварительной записи. Информация о таких мероприятиях отражается в расписании Детского клуба.

19.6. Некоторые групповые занятия для детей, определенные Клубом, могут быть ограничены количеством детей на уроке.

19.7. Некоторые групповые занятия для детей проходят в секциях. Секция - платная группа для детей, начинающая работать от 2-х человек, оплативших полную стоимость услуги. Срок действия абонеента в секцию на 8 занятий (посещение два раза в неделю) и 4 занятия (посещение 1 раз в неделю) составляет 30 дней. Пропущенные занятия на другой срок не переносятся. В случае пропуска ребенком занятия по причине болезни абонемент в секцию замораживается на 2 тренировки при предъявлении подтверждающих документов.

19.8. Родители/уполномоченные лица обязаны соблюдать требования Исполнителя, предъявляемые к одежде и обуви. Участие в мероприятиях, проводимых в Клубе, в уличной одежде и обуви, а также босиком – запрещены.

19.9. Во время проведения с детьми мероприятий в форме персональных или групповых занятий с работником Клуба, ребёнок находится под присмотром работника Клуба.

19.10. Инструктор (тренер) забирает детей из зоны рецепции за 15 минут до начала групповой Тренировки и выводит через 15 минут после её окончания, обратно в зону рецепции. Ребёнок не более чем через 15 минут после окончания занятий должен покинуть раздевалку, под присмотром уполномоченных лиц или Инструктора (тренера), проводившего тренировку, с последующей передачей уполномоченным лицам.

19.11. Дети до 3-х лет могут находиться в бассейне только с Инструктором (тренером).

19.12. Дети с 3-х лет до 16 лет могут находиться в бассейне только в определённые часы под присмотром родителей/уполномоченных лиц, с Инструктором (тренером) при персональной тренировке или во время групповых занятий по расписанию для каждой возрастной категории.

19.13. Детям, достигшим 16-летнего возраста, разрешается находиться в бассейне без присутствия родителей/уполномоченных лиц, являющихся Клиентами Клуба, только при условии соблюдения ими Правил посещения Клуба.

19.14. Участие детей в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в бассейне разрешено на специально отведенной дорожке бассейна.