

**ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ ТРЕНАЖЕРНОГО ЗАЛА**  
**МАУ «ФОК «Красная Горка»**

- 1.1. Настоящие Правила определяют нормы поведения посетителей тренажерного зала МАУ «ФОК «Красная Горка» (далее - ФОК).
- 1.2. Администрация ФОКа оставляет за собой право устанавливать график работы тренажерного зала.
- 1.3. Посетитель самостоятельно определяет для себя и своих детей, старше 14 лет, возможность посещения тренажерного зала, исходя из физического самочувствия и состояния здоровья.
- 1.4. Лица, моложе 14 лет в тренажерный зал не допускаются.
- 1.5. Посещение тренажерного зала осуществляется через администраторов по абонементам или абонементам или на основе договоров на оказание физкультурно-оздоровительных услуг.
- 1.6. Для занятий необходимо иметь предназначенную для этого сменную обувь и одежду (верхняя часть тела должна быть закрыта): футболка, спортивные брюки, шорты, кроссовки.
- 1.7. Перед началом занятий на тренажерах ознакомиться и следовать инструкции данного тренажера.
- 1.8. Если Вы используете оборудование тренажерного зала более одного подхода, будьте внимательны к тем людям, которые хотели бы воспользоваться тем же оборудованием. Если Вы заметили, что кто-то ждет, когда Вы закончите упражнения, первым предложите делать подходы по очереди.
- 1.9. Персональная тренировка может проводиться только инструкторами Фока. Запись на персональную тренировку или перенос тренировки производится заранее по согласованию с инструктором.
- 1.10 Персональная тренировка и составление тренировочной программы проводятся только после оплаты. В случае опоздания на персональную тренировку, время проведения занятия сокращается на время опоздания.
- 1.11. После работы со свободными весами необходимо убрать блины со штанг, разместить гантели на гантельной стойке.
- 1.12. При первом посещении тренажерного зала рекомендуется пройти вводный инструктаж у инструктора.
- 1.13. Посетитель обязан посещать занятия строго в дни и часы, указанные в абонементе.
- 1.14. Посетителям рекомендуется пройти медицинское обследование до начала посещения тренировок, так как он несет персональную ответственность за свое здоровье.

***Приобретение абонемента или оплата разового посещения означает согласие посетителя с правилами посещения тренажерного зала ФОКа «Красная Горка».***

От соблюдения настоящих правил зависит ваше здоровье и ваше хорошее настроение.

Мы надеемся, что указанные правила помогут нам цивилизованно решать все возникающие проблемы. Мы очень рады видеть Вас в нашем комплексе!

***Приятного отдыха!***

***Администрация***