

График работы центра на Купчинской 4, к 4:

1. По будням с 09:00 до 22:00, последняя запись на 21:00;
2. По субботам и воскресениям с 10:00 до 20:00, под запись;
4. Дни государственных праздников – информацию о графике работы можно узнать у администратора.

Рекомендуемый режим посещения занятий – 3 РАЗА В НЕДЕЛЮ для достижения лечебного эффекта.

Как записаться на занятие?

По телефону +7 (812) 507-25-55 у администратора. Вы сможете записаться сразу на неделю вперед на удобное время.

Также по телефону Вы можете:

1. Отменить или перенести занятие. Просим Вас делать это заблаговременно!
2. Записаться на консультацию/ повторную консультацию к врачу, аэро-МТБ, гимнастику и массаж;
3. Узнать о стоимости наших услуг, графике работы центра/ врачей/ инструкторов;
4. Узнать о наличии в продаже и стоимости тематических книг, дисков и инвентаря для занятий в реабилитационном зале и дома.

Мы Вас просим:

1. Придерживайтесь времени Вашей записи;
2. Записывайтесь/ выписывайтесь заблаговременно, не менее чем за сутки до занятия;
3. Если Вы выбились из графика, занятие возможно только при наличие свободного места и согласования с инструктором!
4. Если Вы опаздываете на 30 и более минут, Ваше занятие аннулируется! Если Вы опаздываете менее чем на 30 минут, то по согласованию с инструктором Вы сможете позаниматься, но за вычетом времени опоздания.

Дополнительные услуги центра:

1. Суставная партерная гимнастика (во время цикла по назначению врача 2 занятия **БЕСПЛАТНО**/ цикл из 6 занятий по прайсу);
2. Аэро-МТБ (пробное занятие **БЕСПЛАТНО**/ цикл из 5 занятий по прайсу);
3. “Школа пациента” – цикл тематических занятий от главного врача центра Миронова С.Б.
4. Индивидуальные занятия с инструктором/ врачом в зале реабилитации (по прайсу).

График работы центра на Купчинской 4, к 4:

1. По будням с 09:00 до 22:00, последняя запись на 21:00;
2. По субботам и воскресениям с 10:00 до 20:00, под запись;
4. Дни государственных праздников – информацию о графике работы можно узнать у администратора.

Рекомендуемый режим посещения занятий – 3 РАЗА В НЕДЕЛЮ для достижения лечебного эффекта.

1.ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ ЦЕНТРА

1. Общие положения

1.1. По общему правилу двери нашего Центра открыты для Вас в соответствии с графиком работы Центра. Вы можете пользоваться залом и оборудованием Центра только в часы его работы и с учетом выбранной программы (курса).

1.2. С целью поддержания санитарной гигиены и чистоты посетители обязаны при входе в Центр надевать на уличную обувь бахилы. Бахилы предоставляются Центром и находятся в специальных контейнерах. В летние месяцы предоставление бахил производится по решению Администрации, исходя из погодных условий.

1.3. Центр не несет ответственности за вред, причиненный действиями (бездействиями) третьих лиц, а также если причиной нанесения вреда, в том числе здоровью, стало нарушение правил пользования тренажерами, правил безопасности, а также положений настоящих Правил.

1.4. Центр не несет ответственности за вред, связанный с ухудшением здоровья, если состояние здоровья Заказчика/Потребителя ухудшилось в результате острого заболевания, обострения травмы, последствий перенесенной операции или хронического заболевания, имевшихся у Заказчика/Потребителя до момента посещения.

1.5. При посещении Центра Заказчик/Потребитель обязуется соблюдать рекомендации по продолжительности и интенсивности занятий.

1.6. Центр не несет ответственности за любые технические неудобства, связанные с проведением городскими властями сезонных профилактических и ремонтно-строительных работ.

Важно: Исполнитель оказывает Заказчику/Потребителю комплекс физкультурно-оздоровительных услуг. В целях достижения определенного результата целесообразным является законченность приобретенного абонеента. Курсовой метод является наиболее эффективным.

1.7. Заказчик/Потребитель имеет право направлять Центру свои мнения, предложения и рекомендации.

1.8. Для занятий в Центре необходимо иметь предназначенную для этого одежду и обувь. В верхней одежде и уличной обуви находиться в помещениях Центра не разрешается.

1.9. Все помещения Центра являются зонами, свободными от курения.

1.10. Не разрешается находиться в Центре в нетрезвом виде, а также распространять или распивать спиртные напитки на территории Центра, принимать либо распространять медицинские, наркотические средства.

1.11. Правила Центра и текущие административные объявления, размещенные в Центре, в том числе, на информационных стендах, обязательны для соблюдения наряду с настоящими Правилами.

1.12. В случае необходимости допускается введение Центром иных положений, не предусмотренных настоящими Правилами. Информация об изменениях настоящих Правил размещается на информационных стендах. Изменения вступают в силу с момента размещения и не требуют заключения дополнительного соглашения к Договору.

2. ПРАВИЛА РАБОТЫ НА ТРЕНАЖЕРАХ

1. Общие правила.

2.1. Прежде чем приступать к работе с тренажёрным оборудованием обязательно проконсультируйтесь со специалистом зала во избежание травм и риска для здоровья.

2.2. Подбор упражнений, их количество и интенсивность должны быть подобраны специалистом зала.

2.3. Не приступайте к занятиям в отсутствие специалиста в зале.

2.4. Категорически запрещается самостоятельное занятие на тренажерах при наличии медицинских противопоказаний для этого. В данном случае занятия в зале допустимы только с письменного разрешения для этого соответствующего врача-специалиста (участкового терапевта).

2.5. Перед использованием оборудования убедиться в его исправности и устойчивости.

2.6. Во избежании травм перед выполнением упражнения убедиться в отсутствии помех.

2.7. Перемещаться по залу необходимо таким образом, чтобы не мешать другим занимающимся.

2.8. Необходимо соблюдать водно-питьевой режим: за часовое занятие рекомендовано выпивать не менее 1 литра воды (без газа), пить небольшими глотками (1-2 глотка).

2.9. Прежде чем приступить к выполнению упражнения на тренажере/оборудовании, ознакомьтесь с техникой его выполнения. Не выполняйте упражнения не в предназначенных для этого местах. Используйте тренажер/оборудование строго в соответствии с его назначением.

2.10. При выполнении всех упражнений соблюдайте правильную технику дыхания, это позволит избежать преждевременной усталости, будет способствовать более эффективной работе и поможет избежать повышения артериального давления.

2.11. Соблюдайте правильное положение тела на тренажёре. Сидеть или лежать нужно ровно. Если уровень высоты сиденья или спинки тренажёра регулируются, то необходимо правильно отрегулировать эту высоту, следуя инструкции специалиста или врача.

2.12. В случае плохого самочувствия, головной боли, головокружения, немедленно обратитесь к специалисту зала.

2. Техника безопасности.

2.2.1. При работе с большими весами, либо с весами, с которыми Вы ещё не работали, всегда пользуйтесь помощью специалиста зала.

2.2.2. Во время выполнения упражнения не отвлекайтесь, не разговаривайте, не поворачивайте голову в стороны. Запрещается отвлекать разговорами или действиями других людей, занимающихся на тренажёрах. Концентрация на упражнении крайне важна, для избежания травм и увеличения результативности, концентрация как физическая (глаза, голова, шея, руки), так и психическая (во время выполнения не стоит думать о делах, работе).

2.2.3. После выполнения упражнений приводите тренажёр в изначальное положение, если самостоятельно снять вес затруднительно, требуйте помощи специалиста зала

2.2.4. Работа на тренажёре должна быть плавная, размеренная, чтобы иметь возможность контролировать правильную технику упражнения, а так же ход рук, ног, тела.

2.2.5. Посадка на тренажёр всегда должна быть плавная и аккуратная, чтобы избежать случайных ударов головой или телом о части тренажёра или о других людей. Следите за ходом рук и локтей, чтобы избежать удара руками по другим тренажёрам или находящимся рядом людям.

2.2.6. Не допускайте попадания рук, ног, волос, а так же ткани от одежды в движущейся части тренажёра. В связи с этим рекомендуется одеваться в облегающую одежду без длинных рукавов. Обувь необходимо шнуровать плотно.

2.2.7. Во избежание травм не выполняйте упражнения, которые не предусмотрены конструкцией тренажёра.

2.2.8. Если вы заметили какую-либо техническую неисправность в тренажёре, либо внешний вид тренажёра выглядит не безопасно, то не работайте на этом тренажёре, а обратитесь к специалисту в зале и доложите о ситуации. Работа на неисправном тренажёре опасна.

3. САНИТАРНО-ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ПРАВИЛА.

3.1. Работа на тренажёрном оборудовании всегда должна проходить в соответствующей для этого форме и обуви: спортивный костюм и специально предназначенные для занятий кроссовки или кеды.

3.2. Запрещается заниматься с голым торсом или без обуви.

3.3. Соблюдайте чистоту и порядок в зале. Не оставляйте грузы, блины, гантели и манжеты на полу или в местах, не предназначенных для них.

3.4. Уважайте окружающих. Соблюдайте личную гигиену. Не используйте перед тренировкой парфюм с сильным запахом, это может мешать окружающим. Не занимайте тренажер, если вы не

работаете на нем или отдыхаете между подходами длительное время. **Стелите полотенце, чтобы не оставлять на тренажере следы пота.**

Исполнитель освобождается от ответственности в случае не соблюдения правил работ занимающимся (техники безопасности, санитарно-гигиенических правил) на тренажёрах оздоровительного зала.