

ZASADY OGÓLNE

1. Każda osoba będąca uczestnikiem zajęć Szkoły Yogi Zofii Netter przed przystąpieniem do pierwszych zajęć zobowiązana jest do zapoznania się z niniejszym regulaminem

i przestrzegania go. Szkoła Yogi Zofii Netter nie ponosi odpowiedzialności za szkody wynikłe z nieprzestrzegania niniejszego regulaminu.

2. Przed pierwszymi zajęciami przyjdź co najmniej kwadrans wcześniej, aby zapoznać się

z zasadami uczestnictwa w zajęciach i dopełnić formalności. Nie przychodź na zajęcia na ostatnią minutę, pamiętaj, że wizyta w recepcji i przebrani się wymagają czasu.

3. Jeśli masz jakiegokolwiek problemy ze zdrowiem (długotrwałe lub doraźne dolegliwości, schorzenia, kontuzje), menstruację lub jesteś w ciąży, każdorazowo zgłoś ten fakt osobie prowadzącej. W trosce o Twoje bezpieczeństwo dostaniesz wskazówki jak ćwiczyć, aby sobie nie zaszkodzić.
4. W związku z Rozporządzeniem Ministra Edukacji Narodowej z dnia 12 września 2001 roku w sprawie szczegółowych zasad i warunków prowadzenia działalności w dziedzinie rekreacji ruchowej (Dz.U. Nr 101, poz. 1095, pkt 6), które mówi o „dopuszczeniu do uczestnictwa w zajęciach wyłącznie osób posiadających zaświadczenie lekarskie o braku przeciwwskazań do udziału w tych zajęciach lub które złożą podpisane własnoręcznie, (a w przypadku osób niepełnoletnich przez przedstawiciela ustawowego) oświadczenie o zdolności do udziału w zajęciach rekreacyjnych”, dla własnej korzyści i bezpieczeństwa powinnaś/powinieneś przedstawić takie zaświadczenie (lekarskie lub podpisane własnoręcznie) nauczycielowi prowadzącemu zajęcia.
5. Szkoła Yogi Zofii Netter nie ponosi odpowiedzialności za wartościowe przedmioty pozostawione na terenie szkoły. Dostęp do rzeczy znalezionych znajduje się w recepcji.
6. Na zajęcia obowiązują zapisy.

ZALECENIA DLA ĆWICZĄCYCH

1. Jogę praktykujemy z pustym żołądkiem. Nie ćwiczymy bezpośrednio po posiłkach. Od lekkiego posiłku do zajęć jogi musi upłynąć co najmniej jedna godzina. Od obfitego – trzy lub cztery. W czasie zajęć nie należy pić, chyba że lekarz zaleci inaczej (np. przy cukrzycy).
2. Jogę ćwiczymy boso w wygodnym, nie obszernym, niekrępującym ruchów stroju. Dla lepszej interwencji nauczyciela kostki, kolana powinny być widoczne.
3. Wszelkie problemy zdrowotne, przebyte kontuzje i urazy należy zgłosić prowadzącemu przed zajęciami.
4. Nie ćwiczymy po spożyciu alkoholu, środków odurzających lub silnych leków. Nie należy także ćwiczyć po długotrwałym pobycie na słońcu oraz bezpośrednio po saunie

i masażu.

5. Obowiązuje własny ręcznik na zajęciach.
6. Przed zajęciami wyłącz telefon, także wibracje w komórce. Jogę praktykujemy w ciszy. Pomaga to w koncentracji.
7. Nie należy pomagać innym uczestnikom zajęć, chyba że następuje to na wyraźne polecenie prowadzącego.
8. Możesz korzystać z mat szkolnych lub przynieść swoją. Po użyciu szkolnej maty zdezynfekuj ją specjalnym środkiem dostępnym na sali.
9. Osoby z chorobami stóp lub ranami proszone są o ćwiczenie na swojej macie.
10. Jeśli czujesz dyskomfort lub ból (złe samopoczucie, nagły wzrost ciśnienia, napięcie

w oczach, ból w stawach, rwący, piekący lub kłujący ból) przerwij ćwiczenie i poinformuj nauczyciela.

11. Jeżeli czegoś nie możesz zrobić – nie rób. W zamian nauczyciel pokaże Ci inną wersję tej samej pozycji lub inną pozycję.
12. Dbaj o porządek w sali i odnoś pomoce na miejsce.
13. Każde zajęcia tworzą całość, której części składowe są równie ważne. Sekwencja zaczyna się wprowadzeniem, a kończy relaksem. Dlatego przychodź punktualnie i nie wychodź przed końcem. W przeciwnym razie możesz źle się poczuć lub zrobić sobie krzywdę.
14. Szkoła nie bierze żadnej odpowiedzialności za skutki ćwiczeń wykonywanych samodzielnie, nie w oparciu o rady i instrukcje nauczyciela. Osoba ćwicząca samodzielnie przyjmuje do wiadomości, że ćwiczenie bez rad i instrukcji nauczyciela może mieć negatywny wpływ na zdrowie.
15. Każdy uczestnik zajęć podejmuje praktykę na własne ryzyko.

OPŁATY

1. Opłat, według obowiązującego cennika, prosimy dokonywać przed zajęciami online lub

w recepcji. Karnet jest ważny od dnia wykupienia przez jeden miesiąc (np. od dnia 15.05 do dnia 14.06), przez dwa miesiące (np. od dnia 15.05 do dnia 14.07) lub przez trzy miesiące (np. od dnia 15.05 do dnia 14.08).

2. W momencie zakończenia ważności karnetu karnet nie ulega wydłużeniu, nie można go przekazać innej osobie, a za niewykorzystane karnety nie są zwracane pieniądze. Karnet można zawiesić raz w roku na maksymalnie dwa miesiące.
3. **Karta uczestnika (karnet) jest kartą imienną. Prosimy o jej okazanie przed każdym zajęciami.** Wyjątkiem jest karnet na zajęcia "Joga dla rodzica z dzieckiem"- rodzic może kupić karnet dla siebie, a dziecko może z niego korzystać (np. karnet 4x 1h to dwa wejścia dla rodzica i dwa dla dziecka).
4. Karnet jest biletem wstępu na salę ćwiczeń, na której prowadzone są wybrane zajęcia.
5. Osoby uprawnione do wstępu na zajęcia mają prawo: korzystać z sali ćwiczeń

godzinach wybranych zajęć, używać sprzętu szkoły przeznaczonego do ćwiczeń, takiego jak: maty, paski, klocki i liny, używać w sali ćwiczeń mat oraz korzystać z rad i instrukcji nauczyciela prowadzącego zajęcia w danej sali.

6. Honorujemy karty Fit Profit, wejścia Medicover Sport (dopłata do każdych zajęć 10 zł), karty Multisport Plus (dopłata do zajęć 60 minut: 5 zł, dopłata do zajęć 90 minut 10 zł) i Multisport Senior (na zajęcia do godziny 15.00- dopłata do zajęć 60 minut: 5 zł, dopłata do zajęć 90 minut 10 zł), Multisport Student (dopłata do zajęć 60 minut: 5 zł, dopłata do zajęć 90 minut 10 zł).

REZERWACJE

1. Rezerwacji prosimy dokonywać najpóźniej trzy godziny przed zajęciami przez system rezerwacji Szkoły Yogi Zofii Netter lub telefonicznie na numer 693 448 875 w godzinach pracy recepcji.
2. **Odwołanie rezerwacji w czasie krótszym niż trzy godziny przed zajęciami oraz nieodwołanie rezerwacji skutkują skreśleniem wejścia z aktualnego karnetu lub pobraniem opłaty w wysokości 20 zł** (dotyczy posiadaczy karnetów Open 1M, Open 3m, kart Multisport Plus, Multisport Senior, Multisport Student, kart Fit Profit i Medicover Sport) przed wejściem na kolejne zajęcia.