



Правила поведения в тренажерном зале RESIDENCE Hotel & SPA

1. Двери тренажерного зала открыты для Вас ежедневно в будни, выходные и праздничные дни с 9.00 до 21.00. Администрация оставляет за собой право изменять часы работы клуба. Информация об изменениях вывешивается на доске объявлений.
2. С целью обеспечения Вашей безопасности, для профилактики травм при занятиях в тренажерном зале настоятельно рекомендуем Вам пройти первоначальный инструктаж. Также рекомендуем посещение занятий, соответствующих Вашему уровню подготовки.
3. Будьте внимательны, соблюдайте технику безопасности и правила эксплуатации тренажеров.
4. На территории тренажерного зала запрещается: курить, находиться в нетрезвом состоянии, употреблять спиртные напитки, наркотические препараты, приносить пищу и питьевую воду в открытой посуде.
5. Просьба посещать тренажерный зал в специальной спортивной одежде и обуви, предназначенной для тренировки в спортивном зале. Не разрешается нахождение в залах с голым торсом, в плавках, не предназначенной для тренировок обуви.
6. Для комфорта всех гостей, мы рекомендуем выключать звук мобильного телефона.
7. После выполнения упражнения необходимо убирать за собой оборудование и предметы личного пользования. Если Вы используете оборудование более одного подхода, будьте внимательны к тем людям, которые хотели бы воспользоваться тем же оборудованием.
8. Запрещено оставлять грифы, гантели и другие свободные веса с упором на стены, зеркала, и прочие конструкции. Необходимо возвращать оборудование в специально отведенные для этого места. После работы со свободными весами, пожалуйста, убирайте блины со штанг, гантели ставьте на гантельную стойку.
9. Запрещается передвигать тренажеры и бросать инвентарь на пол.
10. Посещение тренажерного зала детьми до 12 лет запрещено. Во избежание несчастных случаев, присутствие детей младше 16 лет в тренажерном зале ограничено. **Дети от 12 до 16 лет допускаются к занятиям в тренажерном зале при непосредственном сопровождении взрослого или оплаты персонального занятия с тренером.**
11. Любой из тренажеров может быть ограничен для пользования в любой момент (ремонт, профилактические работы). В случае поломки тренажера, необходимо сообщить об этом дежурному инструктору.
12. Услуги по персональному тренингу предоставляются только после предварительной оплаты.

Благодарим Вас за соблюдение Правил!