



## REGULAMIN TRENINGÓW PERSONALNYCH

1. Treningi personalne (dalej: Treningi) prowadzone są przez certyfikowanego trenera personalnego Magdę Łukasik, posiadającego uprawnienia instruktorskie „IFAA Personal Trainer” (dalej: Trener Personalny).
2. Trener Personalny zobowiązuje się do prowadzenia Treningów z należytą starannością.
3. Klient rozpoczynając współpracę z Trenerem Personalnym, zobowiązany jest skonsultować to z lekarzem i posiadać zaświadczenie o braku przeciwwskazań do podjęcia aktywności fizycznej (dalej: Zaświadczenie).
4. W przypadku nieprzedstawienia Trenerowi Personalnemu Zaświadczenia, Klient składa oświadczenie o braku przeciwwskazań do podjęcia aktywności fizycznej według wzoru określonego w Załączniku nr 1 do Regulaminu.
5. Jeśli Klient jest pod specjalistyczną opieką prowadzoną m.in. lekarza, rehabilitanta, fizjoterapeutę (dalej: Specjaliści) zobowiązany jest do konsultacji jaki rodzaj aktywności fizycznej i jakie konkretnie ćwiczenia fizyczne może wykonywać oraz przedstawienia zaleceń Specjalisty Trenerowi Personalnemu.
6. Klient jest zobowiązany do poinformowania trenera personalnego o wszelkich dolegliwościach zdrowotnych, celem dopasowania rodzaju ćwiczeń oraz ich intensywności do stanu zdrowia Klienta.
7. W przypadku ujawnienia się podczas Treningów, niewystępujących dotychczas dolegliwości Klienta Trener Personalny uprawniony jest do zlecenia przeprowadzenia przez Klienta dodatkowej konsultacji ze Specjalistą. W szczególnych przypadkach treningi mogą zostać zawieszane do czasu przeprowadzenia kontroli stanu zdrowia Klienta oraz przekazania Trenerowi Personalnemu zaleceń pokontrolnych.
8. Klient, przed rozpoczęciem współpracy jasno wskaże Trenerowi Personalnemu Cele Treningów (dalej: Cele), Cele wskazane przez Klienta będą stanowić podstawę do przygotowania indywidualnego programu treningowego przez Trenera Personalnego (dalej: Program Treningowy). Cele treningu mogą być przez Klienta zmieniane w trakcie współpracy, niemniej jednak Klient zobowiązany jest przekazać Trenerowi Personalnemu informację o zmianie odpowiednio wcześniej (tj. na minimum tydzień przed planowaną zmianą), w terminie umożliwiającym Trenerowi Personalnemu przeprowadzenie modyfikacji Programu Treningowego.
9. Jeżeli, na podstawie przedstawionych przez Klienta Celów, Trener Personalny uzna iż, aby je osiągnąć konieczna jest konsultacja dietetyczna lub zbadanie składu ciała przez

Klienta, Trener Personalny przekaze Klientowi swoje zalecenia oraz w miare możliwości zorganizuje konieczne badanie składu ciała.

10. Klient zobowiązuje się do stosowania się do rad i wskazówek trenera dotyczących Programu Treningowego oraz ewentualnych porad żywieniowych.
11. Grafiki Treningów (dalej: Grafiki) zostaną ustalone przez Trenera Personalnego w porozumieniu z Klientem.
12. Przy zakupieniu pakietu treningów konieczne jest ustalenie z góry terminów treningów. Klient zobowiązuje się do stosowania się do ustalonego Grafiku.
13. Zarówno Trener Personalny jak i Klient zobowiązani są do punktualnego stawiania się na Treningach w terminach zgodnych z Grafikiem.
14. W przypadku spóźnienia Klienta na Trening, nastąpi odliczenie czasu spóźnienia od czasu trwania Treningu.
15. W przypadku spóźnienia Trenera personalnego, czas Treningu zostanie wydłużony o czas spóźnienia Trenera personalnego, chyba że przez wzgląd na grafik zajęć Trenera Personalnego, przedłużenie Treningu będzie niemożliwe i Strony zgodnie postanowią, że czas spóźnienia zostanie doliczony do jednego z kolejnych Treningów.
16. Trening może zostać odwołany oraz przełożony na inny termin bez żadnych konsekwencji przez Klienta dwukrotnie w ciągu 1 miesiąca Treningów, z 24 -godzinnym wyprzedzeniem.
17. W przypadku kiedy Klient nie poinformuje Trenera Personalnego o odwołaniu Treningu z 24-godzinnym wyprzedzeniem lub ilość odwołanych Treningów przekroczy dwa w 1 miesiącu Treningów, Klient zobowiązany będzie do uiszczenia opłaty z tytułu Treningu, chyba że Trener personalny zadecyduje odmiennie.
18. Klient powinien przybyć na Trening 10-minutowym wyprzedzeniem, celem odpowiedniego przygotowania się do Treningu.
19. Podczas Treningu Klienta obowiązuje strój sportowy adekwatny m.in. do miejsca oraz warunków pogodowych panujących podczas prowadzenia Treningu.
20. Sesja treningowa trwa około 75 minut.
21. Klient ma obowiązek stosować się do Regulaminów obiektów, na których odbywają się zajęcia.
22. Opłaty za Treningi będą uiszczane przez Klienta z góry.
23. Koszt pojedynczego Treningu wynosi: 100 (słownie sto i 00/100) złotych brutto.
24. Klient uprawniony jest do nabycia:
  - a) Pakietu 10 treningów, za cenę 800 (słownie osiemset i 00/100) złotych brutto (dalej: Pakiet treningowy),

- b) Pakietu 20 treningów, za cenę 1500 (słownie tysiąc pięćset i 00/100) złotych brutto (dalej: Pakiet treningowy),
  - c) pojedynczej konsultacji zakończonej poradą udzieloną przez Trenera Personalnego za cenę 100 (słownie sto i 00/100) złotych brutto.
25. Płatność może być dokonywana gotówką do rąk u Trenera Personalnego lub przelewem na rachunek bankowy wskazany przez Trenera Personalnego, przed rozpoczęciem Treningów.
  26. Trener Personalny uprawniony jest do odwołania Treningu, w przypadku nie odnotowania wpłaty z tytułu nabytego Pakietu lub Konsultacji.
  27. Zwrot opłaty z tytułu niewykorzystanego Pakietu możliwy jest wyłącznie po przedstawieniu zaświadczenia lekarskiego o niemożliwości dalszej kontynuacji treningów, jak również w każdej szczególnej sytuacji, która zostanie rozpatrzona indywidualnie.
  28. Pakiety treningowe są ważne 2 miesiące od momentu nabycia, po upływie powyższego okresu niewykorzystane Treningi nie zostaną przeprowadzone przez Trenera Personalnego, chyba że Trener Personalny zadecyduje inaczej.
  29. W przypadku braku możliwości wykorzystania Pakietu treningowego przez Klienta, Klient uprawniony jest do przekazania niewykorzystanego Pakietu treningowego innej osobie, po uprzednim poinformowaniu Trenera Personalnego i uzyskaniu jego akceptacji.
  30. Wejście do obiektu realizacji usługi opłacane jest oddzielnie według cennika obowiązującego w danym obiekcie. Trener opłaca własne wejście samemu.
  31. Klient zobowiązany jest przestrzegać regulaminu obiektu sportowego, w którym trenuje.
  32. Podczas Treningów zabronione jest palenie tytoniu, spożywanie alkoholu lub innych środków odurzających oraz przebywanie w stanie nietrzeźwym pod rygorem wykluczenia Klienta z Treningu, bez możliwości przeprowadzenia go w terminie późniejszym oraz bez możliwości uzyskania zwrotu poniesionych przez Klienta opłat.
  33. Trener Personalny nie ponosi odpowiedzialności za zaginione lub zniszczone podczas Treningów mienie Klienta.
  34. Trener Personalny zastrzega sobie prawo do wprowadzania zmian w Regulaminie, o każdej zmianie Trener Personalny informuje uprzednio Klienta.

Niniejszym oświadczam iż zapoznałam/zapoznałem się z treścią Regulaminu, akceptuję go i nie wnoszę żadnych uwag.

.....  
data i podpis klienta

*Załącznik nr 1 do Regulaminu Treningów Personalnych*

### O Ś W I A D C Z E N I E

Ja, niżej podpisany/podpisana.....urodzony/urodzona dnia.....roku zamieszkały/zamieszkała w.....oświadczam, że nie na dzień rozpoczęcia Treningów Personalnych prowadzonych przez Trenera Personalnego Magdę Łukasik (dalej: Trener Personalny) tj.....roku nie istnieją jakiegokolwiek przeciwwskazania do podjęcia przeze mnie aktywności fizycznej w zakresie zalecanym przez Trenera Personalnego.

Data ..... Roku

Podpis.....