**Приложение № 1** к Договору публичной оферты на оказание физкультурно – оздоровительных услуг в Школе Пилатеса и Йоги

**ПРАВИЛА СТУДИИ:**
Настоящие Правила обязательны к выполнению всеми лицами, находящимися в помещениях Студии, Клиентами и участниками занятий и мероприятий, проводимых Студией.

1. Студия не несёт ответственности за потенциально возможные или наступившие неблагоприятные последствия, которые могут быть вызваны медицинскими противопоказаниями к занятиям у Клиента. Клиент обязан самостоятельно проявлять заботу о состоянии своего здоровья с целью безопасного получения Услуги, путем медицинского обследования, диагностики, консультации со специалистами. Если у Клиента есть сомнения относительно своего состояния здоровья, то Клиент должен пройти медицинское обследование с целью выявления противопоказаний и ограничений для занятий, а также для получения всех видов услуг, указываемых Студией. Только после этого возможно приступить к занятиям.

2. Посещая занятия Студии Клиент подтверждает:
2.1. Свое полное ознакомление с Правилами Студии и обязательство их исполнять.
2.2. Отсутствие всяких медицинских противопоказаний и ограничений для занятий, способность руководить своими действиями, отвечать за свои действия и осознавать их последствия для себя и третьих лиц.
2.3. Отсутствие в будущем претензий к Студии в случае нанесения ущерба здоровью в результате нарушения настоящих Правил и рекомендаций преподавателя.
2.4. Свое согласие на фото- и видеосъемку во время занятий, а также дальнейшее размещение данных материалов на сайте Студии и/или Студии.
3. При посещении занятий Клиент обязан назвать свою ФИО, на которую зарегистрирован абонемент. Не допускается использование чужих ФИО.
4. Нахождение в залах и раздевалках Студии возможно либо в сменной обуви, либо без обуви. Уличная обувь и верхняя одежда оставляются при входе в студию.
5. Клиент обязан соблюдать правила личной гигиены, посещать занятия в чистой одежде.

6. Клиент может использовать принадлежащие Студии оборудование для занятий (коврики, кирпичи, ремешки, пледы, болстеры и прочее оборудование). После использования оборудование необходимо аккуратно убрать на отведенное место в соответствии с инструкциями.
7. Клиент обязан бережно относиться к имуществу Студии, не допускать его повреждения или уничтожения, при возникновении повреждений и порче имущества по вине Клиента, последним возмещается полная стоимость причиненного ущерба.
8. Клиент обязан соблюдать и поддерживать общественный порядок и общепринятые нормы поведения, вести себя уважительно и вежливо по отношению к другим посетителям, обслуживающему персоналу, не допускать действий, создающих опасность для окружающих.
9. Клиент не вправе проводить инструктаж, давать рекомендации на предмет занятий другим Клиентам. Такие рекомендации и инструктаж не могут быть исполнены и реализованы.
10. Лица младше 18 лет, допускаются к самостоятельным занятиям только при предъявлении письменного разрешения одного из родителей.
11. Студия не несет ответственности перед Клиентом за потенциально возможные несчастные случаи, произошедшие на территории Студии, явившиеся следствием неосторожности, халатности и неосмотрительности Клиента. В случае непредставления достоверной информации о состоянии своего здоровья ответственность за возможные последствия этого лежит на Клиенте.
12. Студия не несет ответственности перед Клиентом за утрату имущества, денег, валютных ценностей, ценных бумаг и других вещей, оставленных без присмотра Клиентом при условии, что они не были специально приняты Студией на хранение. Студия не несет ответственности перед Клиентом за повреждение или утрату имущества, допущенные по вине других посетителей и лиц, не являющихся работниками Студии.
13. Студия не несет ответственности за невозможность проведения занятий вследствие непреодолимой силы, в том числе в случае организованного отключения подачи теплоносителя, электроэнергии, горячего и/или холодного водоснабжения, аварий и других обстоятельств, не зависящих от воли Студии.
14. Студия вправе в одностороннем порядке расторгнуть Договор в случае неоднократных или одного грубого нарушения настоящих Правил посещения занятий без возвращения взноса за неиспользованный срок действия абонемента.
15. На территории Студии запрещено:
· курить, находиться в состоянии алкогольного, наркотического, токсического или иного опьянения;
· проносить на территорию центра любое холодное, метательное, пневматическое, спортивное, огнестрельное оружие, взрывоопасные, токсичные и сильно пахнущие вещества;
· пользоваться мобильными телефонами или иными электронными устройствами во время занятий, а также в зале для занятий;
· использовать сильно пахнущие средства гигиены или косметики;
· принимать пищу и напитки в не предназначенных для этого местах;
· входить на территорию и в помещения, предназначенные для служебного пользования, за исключением случаев, когда имеется специальное приглашение;
· самостоятельно регулировать любое инженерно-техническое оборудование;
· размещать объявления, рекламные материалы, проводить опросы и распространять товары на территории Студии без письменного разрешения Студии;
· посещать территорию Студии с домашними животными, без письменного разрешения Студии;
· въезжать на территорию Студии на роликовых коньках, велосипедах, скейтбордах и иных средствах передвижения, за исключением инвалидных колясок;
· беспокоить других Клиентов.

16. В случае нарушения Клиентом настоящих Правил, Студия имеет право отказать Клиенту в предоставлении услуг. В этом случае какие-либо компенсации Клиенту не выплачиваются.

17. Студия не несет ответственности за технические неудобства, вызванные проведением городскими или муниципальными властями профилактических, ремонтно-строительных и иных работ.

18. В случае необходимости и для улучшения качества услуг Студия имеет право в одностороннем порядке дополнять и изменять настоящие Правила. Новые Правила вступают в силу для Клиента с момента их размещения для всеобщего ознакомления на информационных стендах в помещениях Студии, а также на сайте Студии.

19. На все занятия, семинары и курсы обязательна предварительная запись по телефону или в социальных сетях Студии. В случае отсутствия предварительной записи Клиента, Студия вправе отказать Клиенту в получении Услуги по причине переполненности группы или иных обстоятельств.

**Приложение № 2** к Договору публичной оферты на оказание физкультурно – оздоровительных услуг в Школе Пилатеса и Йоги

**ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ**

1. За 2 часа до занятия не ешьте плотную пищу, можно попить воды или чай.
2. Сообщайте преподавателю обо всех недомоганиях до занятия.
3. Не приходите на занятие, если у Вас повышенная температура, или, возможно, инфекционное заболевание.

4. Не занимайтесь через боль и дискомфорт. В большинстве случаев боль это сигнал о травме - произошедшей или возможной.

5. Не допускайте явных ощущений в позвоночнике, суставах и внутренних органах. Если умеренные ощущения в мышцах допустимы, то внутренние органы, суставы и позвоночник в норме не ощущаются человеком. Любые ощущения в этих зонах – это сигнал о возможном повреждении.

6. Части тела, перенесшие травмы или заболевания, нуждаются в дополнительном внимании. В этих зонах даже минимальные перегрузки способны навредить, вызвав обострение или повторную травму. Избегайте в них малейшего дискомфорта.

7. Не допускайте переохлаждения тела. Холодные мышцы менее эластичны и риск повредить из заметно возрастает. Кроме того, вы можете простудиться, так как при расслаблении тело теряет много тепла незаметно, ведь кожные капилляры расширяются и вам кажется, что вполне тепло.

8. Не занимайтесь после приема обезболивающих, наркотических препаратов и алкоголя. Эти вещества снижают чувствительность, в результате вы можете не заметить перегрузку или травму.