

## ОФЕРТА

### на заключение абонентского договора на оказание услуг физическим лицам в спортивно-оздоровительном клубе «Азбука тела»

г. Орёл

01 октября 2024 года

Общество с ограниченной ответственностью «Истада», ИНН 5752049890, ОГРН 1095752000970, юридический адрес: г. Орёл, пл. Мира, д. 1, офис 401, в лице Управляющего ИП Родионовой Оксаны Анатольевны, действующей на основании Устава, именуемое в дальнейшем «Исполнитель», публикует настоящую публичную оферту в адрес физических лиц (далее по тексту «Посетитель») о нижеследующем:

Данный документ является официальным предложением (публичной офертой) спортивно-оздоровительного клуба «Азбука тела» (далее – «Клуб») и содержит все существенные условия предоставления услуг Исполнителем.

В соответствии с пунктом 2 статьи 437 Гражданского Кодекса Российской Федерации (ГК РФ) в случае принятия изложенных ниже условий и оплаты услуг физическое лицо, производящее акцепт этой оферты, становится Заказчиком (в соответствии с пунктом 3 статьи 438 ГК РФ акцепт оферты равносителен заключению договора на условиях, изложенных в оферте).

Внимательно прочитайте текст данной публичной оферты и, если Вы не согласны с каким-либо пунктом оферты, Клуб предлагает Вам отказаться от использования услуг.

Клуб заключает абонентский договор на оказание услуг на нижеследующих условиях с любым дееспособным физическим лицом, принявшим условия настоящей оферты путем совершения действий, указанных в разделе 6 Оферты. При этом договор считается заключенным без подписания в каждом конкретном случае, т.к. акцепт оферты приравнивается к заключению договора на указанных ниже условиях.

Оферта и Приложения к нему являются официальными документами и публикуются на сайте клуба (<https://a-body.ru/>) и/или размещается в общедоступном месте для ознакомления на его территории.

## ТЕРМИНЫ И ОПРЕДЕЛЕНИЯ

«Абонемент» — право на обслуживание и пользование услугами фитнес-клуба, вид, период действия и стоимость которого указаны в приложении № 1 к Оферте;

«Дата активации Абонемента» — дата, с которой начинается период действия Абонемента. Активация Абонемента происходит с даты заключения Договора, т.е. с даты покупки Абонемента.

«Заморозка Абонемента» — временное приостановление периода действия Абонемента по инициативе Посетителя.

«Сайт» — информационный ресурс фитнес-клуба, расположенный по адресу <https://a-body.ru>.

«Правила спортивно-оздоровительного клуба» — документ, устанавливающий правила поведения при посещении клуба, порядок и особенности предоставления услуг, права и обязанности Посетителей фитнес-клуба и третьих лиц на территории фитнес-клуба, содержащий требования по технике безопасности при предоставлении услуг. Правила клуба опубликованы на сайте (<https://a-body.ru/>), а также на информационном стенде по адресу клуба. Правила клуба являются приложением № 2 к настоящему Договору, его неотъемлемой частью и регулируют отношения, не урегулированные Договором.

«Посетитель» — дееспособный гражданин, достигший 18-летнего возраста, либо несовершеннолетний ребенок в возрасте от 13 лет, от имени и в интересах которого на основании родительских или иных прав Посетитель заключает договор.

## **1. ПРЕДМЕТ ОФЕРТЫ**

1.1. Клуб предоставляет Посетителю платные физкультурно-оздоровительные и спортивные услуги (организация и проведение занятий по фитнесу, тренировок и т.п.) в порядке и на условиях, предусмотренных Офертой, в соответствии с действующими тарифами клуба, указанными в Приложении № 1, а также Правилами клуба (Приложение 2).

1.2. Ответственным за качество предоставляемых услуг перед Посетителями является клуб.

1.3. Исполнитель имеет право изменять и дополнять данную Оферту и Приложения к ней без предварительного согласования с Заказчиком, обеспечивая при этом публикацию изменений и дополнений на сайте Исполнителя, а также в общедоступном месте на территории клуба, не менее чем за один день до вступления их в силу.

1.4. При приобретении абонеента посетителю предоставляется право бесплатного посещения групповых занятий, а также одна бесплатная персональная тренировка с тренером.

## **2. МОМЕНТ ЗАКЛЮЧЕНИЯ ДОГОВОРА**

2.1. Текст данного Договора является публичной офертой (в соответствии со статьей 435 и частью 2 статьи 437 Гражданского кодекса Российской Федерации).

2.2. Акцепт оферты – Заполнение соответствующего заявления-акцепта (Приложение №3 к Договору) Посетителем.

2.3. Заключение договора – приобретение абонеента на групповое или индивидуальное занятие, организованное и проводимое клубом.

2.4. Заключая договор, Посетитель подтверждает, что полностью и безоговорочно согласен с изложенным в настоящей Оферте, а также Правилами клуба и что Посетитель рассматривается как лицо, вступившее со клубом в договорные отношения. Посетитель также подтверждает, что в случае несогласия с настоящей Офертой, а равно в случае несоответствия требованиям настоящей Оферты, он должен отказаться от действий, подтверждающих акцепт оферты.

## **3. ПРАВА И ОБЯЗАННОСТИ СТОРОН**

### **3.1. Исполнитель обязуется:**

3.1.1. Сохранять конфиденциальность информации Посетителя, полученной при заключении договора, за исключением случаев, предусмотренных действующим законодательством РФ.

3.1.2. Извещать Посетителя о внесенных изменениях и дополнениях относительно оказываемых услуг, режима работы, порядка оплаты путем звонка, или смс-информирования, или публикации в социальной сети «ВКонтакте», или размещения на сайте.

3.1.3. Обеспечить рабочее состояние спортивного, сантехнического и иного оборудования.

3.1.4. Выполнять взятые на себя обязанности по предоставлению услуг Посетителю. Исполнитель оставляет за собой право невыполнения услуг в случае возникновения форс-мажорных ситуаций.

3.1.5. Обеспечивать занятия необходимым оборудованием.

3.1.6. Вести учет оказываемых Посетителю услуг с помощью автоматизированной системы учета клиентов.

3.1.7. В случае отмены занятий по вине Исполнителя (болезнь специалиста, технические причины) предоставить возможность Посетителю посетить занятия в другие дни.

### **3.2. Исполнитель имеет право:**

3.2.1. Изменять Договор и Тарифы на услуги в одностороннем порядке, размещая их на Сайте или информационном стенде клуба, не менее чем за 3 (три) дня до начала их действия. Ранее действовавший вариант Оферты хранится на сайте клуба, а также в помещении клуба.

3.2.2. Утверждать и изменять расписание занятий, график работы преподавателей в клубе.

3.2.3. В одностороннем порядке приостановить оказание услуг по Договору в случае невыполнения Посетителем условий, предусмотренных Офертой и Правилами клуба.

3.2.4. В целях сохранения здоровья не допускать до занятия Посетителя с явными признаками острого или хронического инфекционного и/или кожного заболевания или подозрением на таковые. Дальнейшее возвращение к занятиям после такого отстранения должно быть подтверждено Посетителем справкой от врача.

3.2.5. Переносить занятия в случае болезни специалиста клуба или других уважительных причин.

3.2.6. В случае необходимости клуб может заменить в одностороннем порядке педагога (например, по болезни, отсутствию или иным причинам), проводящего занятие, на другого педагога.

3.2.7. В случае невозможности предоставления услуг, если это является следствием действия обстоятельств непреодолимой силы, а также в случаях ремонта, отключения электричества, отопления и других обстоятельств, не зависящих от деятельности клуба, приостановить оказание услуг на период действия указанных обстоятельств и устранения их последствий.

3.2.8. Приостановить оказание услуг по договору с Посетителем при нарушении им условий договора, за некорректное поведение Посетителя по отношению к администрации, сотрудникам клуба.

3.2.9. Самостоятельно определять состав специалистов, оказывающих услуги клуба.

3.2.10. Самостоятельно устанавливать максимальное количество занимающихся в каждой группе.

3.2.11. Организовывать и проводить на занятиях и мероприятиях клуба и между ними фото- и видеосъёмку и использовать материалы на афишах, на сайте, в социальных сетях и в интернете.

3.2.12. Требовать от Посетителя возмещения материального ущерба имущества клуба в случае его порчи Посетителем.

3.2.13. Не допустить к занятиям Посетителя, вовремя не оплатившего и не предоставившего подтверждение оплаты услуг клуба.

3.2.14. Если количество людей, занимающихся в группе, становится менее трёх, группа может быть закрыта по решению фитнес-клуба.

3.2.15. В случае невозможности проведения занятий по причинам, не зависящим от клуба, Посетителю будет предоставлена возможность посетить любые другие групповые занятия, проводимые регулярно в клубе по выбору Посетителя.

3.2.16. Клуб вправе направлять Посетителю сообщения рекламно-информационного характера, в том числе с использованием средств мобильной связи.

3.2.17. Если Посетитель не желает получать такие сообщения от клуба, он должен обратиться с просьбой об отмене информирования через указанные на сайте способы связи.

### **3.3. Посетитель обязуется:**

3.3.1 До момента заключения Договора (оплаты услуг) ознакомиться с содержанием Оферты, Правилами клуба, условиями договора и тарифами, предлагаемыми Посетителю на рецепции.

3.3.2 Своевременно оплачивать услуги, оказанные клубом Посетителю. Принимать услуги, оказываемые клубом, на условиях Договора и приложения к нему.

3.3.3. Предоставить клубу следующую информацию: свои фамилию, имя и отчество, контактные телефоны (мобильный), фамилию, имя и отчество и дату рождения ребёнка – желающего заниматься в клубе, принести в течение 2-х недель с момента регистрации справку от школьного или участкового врача о том, что ребенок здоров и не имеет противопоказаний для занятий спортом.

3.3.4. При посещении клуба называть Фамилию, Имя администратору клуба.

3.3.5. Предварительно проконсультироваться с врачом о возможности занятий (с физическими нагрузками) и предоставить информацию об ограничениях физических нагрузок преподавателю клуба.

3.3.6. Ответственность за принятие решения посещения занятий клуба ребенком Посетителя, а также за жизнь и здоровье ребенка Посетителя несет сам Посетитель.

3.3.7. При наличии у Посетителя признаков острого или хронического инфекционного и/или кожного заболевания воздержаться от посещения клуба.

3.3.8. При несоблюдении данного условия клуб вправе отстранить Посетителя от занятий на время, необходимое для восстановления здоровья, что должно быть подтверждено справкой от врача.

3.3.9. Соблюдать общественный порядок и общепринятые нормы поведения, вести себя уважительно по отношению к другим Посетителям, обслуживающему персоналу, не допускать действий, создающих опасность для окружающих.

3.3.10. Посещать групповые занятия согласно расписанию, индивидуальные согласно графику, согласованному с администратором.

3.3.11. Соблюдать правила пожарной безопасности и санитарно-гигиенические нормы.

#### **3.4. Посетителю запрещается:**

3.4.1. Беспокоить других посетителей клуба, нарушать чистоту и порядок.

3.4.2. Находиться на территории клуба в верхней одежде и уличной обуви без бахил (согласно сезонности).

3.4.3. Посещать клуб при наличии у Посетителя признаков острого или хронического инфекционного и/или кожного заболевания. В противном случае Исполнитель вправе временно отстранить Посетителя от посещения Клуба до полного выздоровления.

3.4.4. Проводить инструктаж, давать рекомендации по занятиям другим посетителям Клуба.

3.4.5. Употреблять на территории и в помещениях клуба алкогольные напитки, наркотические вещества, курить. В случае установления лиц, находящихся в состоянии алкогольного и наркотического опьянения, Исполнитель вправе применить меры к указанным лицам в виде отстранения от занятий и вывода за пределы клуба.

3.4.6. Посещение клуба при наличии остаточного состояния алкогольного опьянения.

3.4.7. Распространение и продажа алкогольных напитков и наркотических веществ в клубе.

3.4.8. Использовать самостоятельно, без специального разрешения персонала клуба музыкальную и иную технику клуба, а также технику, принесенную с собой.

3.4.9. Входить в служебные и прочие технические помещения, самостоятельно регулировать любое инженерно-техническое оборудование без специального разрешения персонала клуба.

3.4.10. Приводить с собой детей старше 4 (четырёх) лет в раздевалки, предназначенные для противоположного пола.

3.4.11. Вести любую коммерческую деятельность на территории Клуба, а именно: продажа товаров и услуг, в том числе персонального тренинга, распространение какой-либо рекламной продукции, спортивного питания, медицинских препаратов, косметических средств и т.д.

### **3.5. Посетитель имеет право:**

3.5.1. Требовать от клуба предоставления качественных услуг в соответствии с условиями Оферты.

3.5.2. Получать необходимую и достоверную информацию о работе клуба и оказываемых услугах.

3.5.3. Направлять Студии свои мнения, предложения и рекомендации по каждому виду услуг.

3.5.4. Уступить свои права по настоящему Договору третьему лицу, не являющемуся ранее Посетителем, путём переоформления.

## **4. СТОИМОСТЬ УСЛУГ И ПОРЯДОК РАСЧЕТОВ**

4.1. Стоимость и описание услуг указана в Прейскуранте.

4.2. Стоимость услуг в соответствии с прейскурантом оплачивается Посетителем в кассе клуба либо другим согласованным с клубом способом.

## **5. ПОРЯДОК ОКАЗАНИЯ УСЛУГ**

5.1. Услуги оказываются в объеме и на условиях Договора.

5.2. Посетитель самостоятельно выбирает занятия для посещения, самостоятельно записывается на занятия у администратора на рецепции или через автоматизированную систему учета клиентов. Посетитель вправе отменить запись в автоматизированной системе учета клиентов не позднее, чем за 8 часов до начала проведения занятия, в противном случае занятие считается посещенным.

5.3. Клуб организует проведение занятий, информация о которых размещена на сайте клуба и на стойке рецепции.

5.4. Посетитель посещает занятия в соответствии с условиями договора, при соблюдении Правил посещения и требований приобретенного Абонемента.

5.5. В случае отмены занятия по инициативе клуба либо изменения условий его проведения соответствующая информация размещается на сайте (<https://a-body.ru>) либо с помощью смс-рассылки.

5.6. Изменение условий оказания услуг по Абонементу (например, срока действия) возможно в исключительных случаях по усмотрению клуба.

5.7. В случае отмены персональной тренировки по инициативе Посетителя, Посетитель обязан уведомить Исполнителя не позднее, чем за 24 часа до начала тренировки. Если уведомление не поступило в указанный срок, тренировка считается проведенной, а денежные средства, уплаченные за неё, возврату не подлежат.

## **6. АБОНЕМЕНТЫ**

6.1. Посетитель может как оплатить разовое посещение занятия в клубе, так и приобрести абонемент в соответствии с условиями, указанными в Приложении № 1 к Договору. Занятия по абонементу может посещать только Посетитель или несовершеннолетнее лицо, в интересах которого действует Посетитель, а также лицо, в пользу которого Посетитель переоформил Абонемент.

### **6.2. Действие абонемента и заморозка:**

6.2.1. Абонемент действует в сроки, указанные в Приложении № 1 к договору.

6.2.2. Срок действия Абонемента начинается с даты оплаты Абонемента.

6.2.3. Действие Абонемента заканчивается в случае посещения оплаченного количества занятий либо по истечении срока его действия, даже если в течение этого срока не все занятия были посещены.

### **6.3. Заморозка Абонемент:**

6.3.1. В случае болезни, отпуска или иных уважительных причин Посетитель имеет право на заморозку Абонемент.

6.3.2. Срок заморозки Абонемент определяется следующим образом:

- Абонемент на 3 месяца — 2 недели;
- Абонемент на 6 месяцев — 2 недели;
- Абонемент на 12 месяцев — 4 недели.

6.3.3. Для осуществления заморозки Абонемент необходимо предоставить соответствующие подтверждающие документы и оформить письменное заявление.

6.3.4. По истечении указанных сроков заморозки Абонемент автоматически возобновляется.

6.4. В случае отказа Посетителя от услуг клуба на основании письменного заявления Посетитель производит возврат денежных средств за неиспользованные услуги за вычетом удержания комиссии банка. При расчете суммы денежных средств к возврату, независимо от оснований для возврата (кроме указанных в п.6.3. Оферты), из стоимости абонемент вычитается стоимость посещённых занятий, рассчитываемых по стоимости разовых занятий. Срок возврата денежных средств составляет 10 дней с момента получения клубом соответствующего заявления Посетителя. Указанное положение не применяется к персональным тренировкам, отменённым Посетителем с нарушением срока уведомления, установленного п. 5.7 Оферты.

6.5. Посетитель имеет право на изменение характеристик абонемент путём увеличения количества занятий и/или срока его действия. При изменении активированного абонемент, занятия по которому были использованы Посетителем, стоимость посещённых занятий исчисляется, исходя из пропорциональной стоимости одного занятия по абонементу. При изменении неактивированного абонемент Посетитель производит доплату денежных средств в соответствии с Приложением № 1 к договору.

6.6. В случае изменения места жительства Посетителем или возникновения иных обстоятельств, вследствие которых посещение клуба становится невозможным, он вправе вернуть Абонемент и осуществить возврат денежных средств в порядке п.6.4. Оферты.

6.7. Посетитель оставляет за собой право переоформления Абонемент на другое лицо. За переоформление права пользования Абонементом на другое лицо плата с Пользователя не взимается.

6.8. Студенческий абонемент предоставляется исключительно очным студентам образовательных учреждений, имеющим действующий студенческий билет/справку из деканата.

- Для активации абонемент необходимо ежегодно предоставлять документ, подтверждающий статус очного обучения.

- При изменении формы обучения/отчислении абонемент автоматически переводится на тариф «Групповые программы» с доплатой разницы в стоимости.

## **7. ДОСТУП К ИНФОРМАЦИИ О ПОСЕТИТЕЛЕ**

7.1. Информация, предоставленная Посетителем, является конфиденциальной.

7.2. Клуб не несет ответственности за содержание и достоверность информации, предоставленной Посетителем при оформлении разового посещения или приобретения Абонемент.

7.3. Посетитель подтверждает свое согласие на обработку клубом его персональных данных, т.е. на совершение действий по сбору, систематизации, накоплению, хранению, уточнению, использованию, уничтожению персональных данных.

## **8. ОТВЕТСТВЕННОСТЬ СТОРОН**

8.1. Клуб не несет ответственности за вред, причиненный жизни и здоровью Посетителя в случае ненадлежащего исполнения Посетителем обязательств по настоящему договору, нарушения требований инструкторов клуба и правил посещения клуба.

8.2. Посетитель полностью принимает на себя ответственность за состояние своего здоровья и состояние здоровья его несовершеннолетних детей. Клуб не несет ответственности за вред, связанный с любым ухудшением здоровья Посетителя, и травмы, полученные в результате любых самостоятельных занятий, в том числе самостоятельных практик в залах клуба, за исключением тех случаев, когда вред причинен непосредственно действиями клуба.

8.3. Посетитель соглашается с тем, что он не вправе требовать от клуба какой-либо компенсации морального, материального вреда или вреда, причиненного здоровью как в течение срока действия настоящего договора, так и по истечении срока его действия, за исключением случаев, прямо предусмотренных законодательством Российской Федерации.

8.4. Клуб не несет ответственности за утерянные или оставленные без присмотра вещи Посетителя.

8.5. Все найденные на территории клуба вещи хранятся в течение одного месяца. В случае утраты вещей на территории клуба, Посетитель заполняет заявление об утрате установленной формы.

8.6. За технические неудобства, вызванные проведением сезонных, профилактических и аварийных работ службами коммунального хозяйства г. Орла, клуб ответственности не несет.

8.7. Посетитель несет материальную ответственность за утерю или порчу оборудования, инвентаря и имущества клуба.

8.8. Клуб не несет ответственности за вред, причиненный здоровью или имуществу Посетителя противоправными действиями третьих лиц.

## **9. СРОК ДЕЙСТВИЯ ДОГОВОРА. РАЗРЕШЕНИЕ СПОРОВ**

9.1. Договор считается заключенным с даты акцепта и действует до окончания срока оказания услуг (до окончания срока действия абонемента). Началом срока оказания услуг является дата активации Абонемента. После окончания срока действия договора все обязательства сторон прекращаются.

9.2. Все споры и разногласия, возникающие при исполнении сторонами обязательств по Договору, подлежат обязательному разрешению путём переговоров. Стороны договорились, что вправе использовать электронную почту для обмена документами, включая претензионную переписку.

- Электронная почта Клуба [azbuka.tela57@yandex.ru](mailto:azbuka.tela57@yandex.ru)

- Электронный адрес Посетителя указывается им в Заявлении при акцепте оферты.

В случае, если Посетитель не указывает адрес электронной почты, вся корреспонденция направляется Почтой России по адресу, указанному в акцепте настоящей оферты.

## **10. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

10.1. Посетитель подтверждает, что ни он, ни его несовершеннолетние дети не имеют медицинских противопоказаний для занятий фитнесом и полностью принимает на себя ответственность за состояние своего здоровья и состояние здоровья своих несовершеннолетних детей, посещающих клуб.

10.2. Посетитель подтверждает свое согласие на обработку клубом его персональных данных, то есть на совершение действий по сбору, систематизации, накоплению, хранению, уточнению, использованию, уничтожению персональных данных. А именно следующих данных: фамилии, имени, отчества, даты рождения, телефон, адрес электронной почты.

10.3. Исключительные имущественные права на использование исполнений, осуществляемых Посетителем в период действия Договора и за его пределами, принадлежат клубу.

10.4. Посетитель вправе однократно получить экземпляр настоящей оферты на бумажном носителе, обратившись с письменным заявлением об этом в клуб.

#### **Приложения к Договору**

1. Приложение № 1 – **Прейскурант цен на услуги.**
2. Приложение № 2 – Правила посещения клуба.
3. Приложение № 3 – Заявление – акцепт.

**Приложение № 1 к Оферте на заключение абонентского договора на оказание услуг  
физическим лицам в спортивно-оздоровительном клубе «Азбука тела»  
от 01 октября 2024 года  
Прейскурант цен на услуги в спортивно-оздоровительном клубе «Азбука тела»**

<b>Услуга</b>	<b>Стоимость</b>
ПОДАРОЧНЫЙ СЕРТИФИКАТ	от 500 Р
АБОНЕМЕНТ БЕЗЛИМИТНЫЙ	2 700–13 200 Р
АБОНЕМЕНТ ГРУППОВЫХ ПРОГРАММ	300–4 200 Р
АБОНЕМЕНТ СЕМЕЙНЫЙ	4 500–20 000 Р
АБОНЕМЕНТ СТУДЕНЧЕСКИЙ <sup>1</sup>	1 800–4 300 Р
АБОНЕМЕНТ ВЫХОДНОГО ДНЯ	4 950–6 600 Р
АБОНЕМЕНТ ДНЕВНОЙ	2 100–11 550 Р
АБОНЕМЕНТ ЛЬГОТНЫЙ	1 850 Р
АБОНЕМЕНТ VIP	3 850–15 400 Р
РАССРОЧКА	1 450–2 600 Р
ПЕРСОНАЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ С ТРЕНЕРОМ	800–9 000 Р
СПЛИТ-ТРЕНИРОВКА (2 человека)	1 000–13 500 Р
РАЗОВОЕ ПОСЕЩЕНИЕ ТРЕНАЖЕРНОГО ЗАЛА	500 Р
РАЗОВОЕ ПОСЕЩЕНИЕ ГРУППОВОГО ЗАНЯТИЯ	300 Р
РАЗОВОЕ ПОСЕЩЕНИЕ СЕКЦИОННОГО ЗАНЯТИЯ	500 Р
СЕКЦИЯ ВОЛЬНОЙ БОРЬБЫ для взрослых	3000 Р
СЕКЦИЯ ВОЛЬНОЙ БОРЬБЫ для детей	2 200 Р
СЕКЦИЯ МУАЙТАЙ (тайский бокс)	3000 Р
МУАЙ-ТАЙ ДЛЯ ДЕТЕЙ	2200 Р
СЕКЦИЯ БОКСА для детей	2 200 Р
СЕКЦИЯ БОКСА для мужчин	3 000 Р
СЕКЦИЯ "КОРРЕКЦИЯ ФИГУРЫ"	4 000 Р
СЕКЦИЯ "АКТИВНОЕ ПОХУДЕНИЕ"	4 000 Р
СЕКЦИЯ "ПУТЬ К СИЛЕ"	3 500 Р
СЕКЦИЯ "ЗАВЕТНАЯ СОТКА"	3 800 Р
АРЕНДА ТРЕНАЖЕРНОГО ЗАЛА	15 000 Р
АРЕНДА ФИТНЕС ЗАЛА	550–1 200 Р (1 час)
Заморозка абонемента	300-600 Р
Аренда полотенца	100 Р
Аренда шкафчика	250–1 000 Р

**ВАЖНО! ПРИ ПОКУПКЕ ЛЮБОГО АБОНЕМЕНТА:**

- **ГРУППОВЫЕ ЗАНЯТИЯ ПРЕДОСТАВЛЯЮТСЯ БЕСПЛАТНО**
- **ОДНА ПЕРСОНАЛЬНАЯ ТРЕНИРОВКА С ТРЕНЕРОМ ПРЕДОСТАВЛЯЕТСЯ БЕСПЛАТНО**

<sup>1</sup> Для данных абонементов действует ограничение времени посещения – 2 часа. При превышении лимита списываются дополнительные занятия.

**Приложение № 2 к Оферте на заключение абонентского договора на оказание услуг  
физическим лицам в спортивно-оздоровительном клубе «Азбука тела»  
от 01 октября 2024 года**

**Правила спортивно-оздоровительного клуба «Азбука тела»**

## **1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

### *1.1. Время работы клуба:*

- В будние и выходные дни клуб открыт с 8:00 до 22:00. В выходные и праздничные дни время работы клуба может сокращаться, о чем его посетители предупреждаются заблаговременно.

- Технические перерывы для уборки проводятся каждые 3 часа продолжительностью 15 минут

- В случае форс-мажорных обстоятельств время работы может быть изменено с предварительным уведомлением клиентов

### *1.2. Доступ в клуб:*

- Вход осуществляется строго по именной клубной карте со встроенным чипом

- При отсутствии карты необходимо получить временный пропуск на ресепшн, предъявив документ, удостоверяющий личность

- За 60 минут до закрытия прекращается допуск новых посетителей для обеспечения комфортного завершения тренировок

- За 15 минут до закрытия администратор оповещает о необходимости завершения тренировок и похода в раздевалку

### *1.3. Обязательные требования при посещении:*

- Наличие чистой сменной обуви, не оставляющей следов на покрытии

- Специализированная спортивная одежда, соответствующая виду тренировок

- Соблюдение правил личной гигиены (использование дезодорантов, отсутствие резких запахов)

- Наличие индивидуального полотенца для тренировок

- Прохождение вводного инструктажа по технике безопасности

- Заполнение анкеты о состоянии здоровья

- Наличие справки от врача при наличии хронических заболеваний

## **2. ПРАВИЛА ДЛЯ ВСЕХ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗОН**

### *2.1. Форма одежды:*

- Обязательна закрытая спортивная одежда из дышащих материалов, обеспечивающая свободу движений

- Верх: футболка, майка или спортивная кофта без глубоких вырезов и открытых участков тела

- Низ: спортивные брюки, шорты не короче середины бедра, леггинсы

- Обувь должна быть специализированной спортивной, с нескользящей подошвой, чистой, со шнурками

- Запрещены: джинсы, повседневная одежда, купальники, обувь на каблуках

- Одежда должна быть свежестырированной, без неприятных запахов

- Рекомендуется иметь сменный комплект одежды для длительных тренировок

### *2.2. Правила безопасности:*

- Обязательное прохождение вводного инструктажа с демонстрацией основных принципов работы оборудования

- Письменное подтверждение ознакомления с техникой безопасности
- Проверка исправности оборудования перед использованием
- Немедленное информирование персонала о любых неисправностях
- Соблюдение рекомендованных нагрузок согласно уровню подготовки
- Правильная техника выполнения упражнений под контролем тренера
- Использование страховки при работе с тяжелыми весами
- Наличие достаточного пространства для выполнения упражнений
- Запрет на использование мобильных телефонов во время выполнения упражнений

### 2.3. Общие запреты:

- Категорический запрет на тренировки с открытыми ранами, травмами или инфекционными заболеваниями
- Запрет на использование сильных парфюмерных средств
- Запрет на прием пищи в тренировочных зонах (разрешено только в специально отведенных местах)
- Запрет на жевательную резинку во время тренировок
- Запрет на самостоятельное перемещение тяжелого оборудования
- Запрет на фото- и видеосъемку без согласования с администрацией
- Запрет на нецензурную лексику и агрессивное поведение
- Запрет на тренировки в состоянии алкогольного или наркотического опьянения

## 3. ПРАВИЛА ДЛЯ СИЛОВЫХ ТРЕНИРОВОК

### 3.1. Обязательные требования:

- Обязательная разминка перед началом силовых упражнений (минимум 10 минут)
- Использование страховочных систем в силовой раме при работе с большими весами
- Обязательная фиксация замков на грифах штанг
- Проверка надежности крепления блинов перед каждым подходом
- Работа с максимальными весами только при наличии страхующего
- Соблюдение правильной последовательности упражнений
- Контроль дыхания при выполнении упражнений
- Соблюдение правильной техники при каждом повторении
- Возврат используемого оборудования на места хранения
- Дезинфекция оборудования после использования

### 3.2. Рекомендации для силовых тренировок:

- Использование тренировочных перчаток для лучшего сцепления и защиты ладоней
- Применение атлетического пояса при работе с большими весами
- Использование специальных накладок для приседаний со штангой
- Обязательное подкладывание полотенца на скамьи и тренажеры
- Постепенное увеличение нагрузки в течение тренировки
- Соблюдение интервалов отдыха между подходами
- Ведение дневника тренировок для отслеживания прогресса
- Правильное питание и водный режим до и после тренировки
- Регулярные консультации с персональным тренером
- Выполнение базовых упражнений в начале тренировки
- Во избежание несчастных случаев:
  - - при работе со штангой необходимо использовать для фиксации блинов замки для грифа;
  - - для работы со свободными весами необходимо использовать в зале зону, предназначенную для этого;

- - необходимо избегать выполнения упражнений со свободными весами (гантелями, штангами, блинами) на близком расстоянии от рядом стоящих людей.

#### **4. ПРАВИЛА ДЛЯ ЙОГИ**

##### *4.1. Особенности посещения:*

- Вход в зал только босиком или в специальных носках для йоги
- Обязательное наличие персонального коврика из гипоаллергенных материалов
- Приход на занятие за 10-15 минут до начала для подготовки
- Последний прием пищи не менее чем за 2-3 часа до занятия
- Наличие удобной, не стесняющей движения одежды
- Отключение мобильных устройств перед началом практики
- Соблюдение тишины в зале
- Информирование инструктора о беременности или травмах
- Использование дополнительного оборудования (блоки, ремни) при необходимости

- Поддержание чистоты коврика и зала

##### *4.2. Техника безопасности в йоге:*

###### 1. Основные принципы:

- Избегать резких движений
- Разогревать мышцы перед тренировкой
- Прекращать упражнение при появлении боли

###### 2. Защита основных зон риска:

###### *Шея:*

- Не делать максимальных амплитуд
- Сохранять естественную линию позвоночника

###### *Локти и запястья:*

- Держать локти слегка согнутыми
- Правильно распределять вес на ладони
- Выстраивать суставы "пирамидкой"

###### *Колени:*

- Избегать вращательных движений
- Держать колени "мягкими" при проблемах
- Активировать мышцы для защиты суставов

###### *Тазобедренные суставы:*

- Развивать гибкость постепенно
- Избегать чрезмерного давления

###### *Позвоночник:*

- Защищать поясницу в прогибах
- Выполнять скручивания за счет мышц, а не рычага
- "Подкручивать" таз для защиты поясницы

#### **5. ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ АЭРОБНЫХ ТРЕНИРОВКАХ**

##### *5.1. Общие правила для кардиозоны:*

- Продолжительность использования одного тренажера не должна превышать 30 минут в часы пик
- После использования тренажера необходимо произвести его дезинфекцию
- При тренировке обязательно иметь полотенце для вытирания пота
- Запрещается использовать неисправное оборудование
- Необходимо соблюдать правильное положение рук и ног на тренажерах
- Требуется контролировать пульс во время тренировки

- Нагрузку следует увеличивать постепенно
- Тренировку необходимо завершать постепенным снижением темпа
- Следует поддерживать оптимальный питьевой режим
- При необходимости использовать кардиодатчики

#### 5.2. Правила техники безопасности на тренажерах:

- частей
- Одежда, шнурки, полотенца не должны находиться вблизи движущихся частей
  - Разрешается использовать только обувь с резиновой/рифленой подошвой
  - Необходимо соблюдать осторожность при заходе/сходе с тренажера
  - Запрещается оборачиваться назад во время тренировки
  - На беговой дорожке обязательно использование страховочного шнура
  - Запрещается вставать/сходить с движущегося полотна беговой дорожки
  - При обнаружении неисправности немедленно сообщать дежурному тренеру

## 6. ПРАВИЛА ДЛЯ ЕДИНОБОРСТВ

### 6.1. Экипировка:

- Использование защитной экипировки
- Специальная обувь для борьбы или боевых искусств
- Индивидуальная защита: капа, бандаж, перчатки, накладки
- Регулярная стирка и дезинфекция личной экипировки
- Проверка целостности защитного снаряжения перед каждым использованием
- Соответствие формы требованиям выбранного вида единоборств
- Запрет на ношение украшений и металлических предметов
- Поддержание опрятного внешнего вида формы

### 6.2. Тренировочный процесс:

- Обязательная разминка перед началом тренировки (минимум 15-20 минут)
- Спарринги только с разрешения и под наблюдением тренера
- Соблюдение правил работы с тренировочными снарядами
- Контроль силы ударов при работе с партнером
- Немедленное прекращение спарринга по команде тренера
- Запрет на применение запрещенных приемов
- Уважительные отношения к партнеру по тренировке
- Соблюдение правил гигиены (коротко стриженные ногти, чистая форма)
- Выполнение техник строго в соответствии с указаниями тренера
- Информирование тренера о любых травмах или недомоганиях

### 6.3. Дополнительные требования безопасности:

- Проведение силовых приемов только на специальных матах
- Соблюдение градации партнеров по весовым категориям
- Использование защитного покрытия на тренировочной площадке
- Поддержание чистоты в зале единоборств
- Запрет на самостоятельные тренировки без присмотра инструктора
- Правильная техника падений и самостраховки
- Контроль эмоций во время спаррингов
- Оказание первой помощи при необходимости

## 7. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ

### 7.1. Ответственность:

- членство
- Клуб не несет ответственности за оставленные без присмотра вещи
  - Члены клуба несут материальную ответственность за порчу оборудования
  - При нарушении правил клуб оставляет право приостановить или прекратить членство
  - Клиенты обязаны соблюдать все указанные правила без исключений

### 7.2. Изменения правил:

- Клуб имеет право вносить изменения в правила с уведомлением клиентов
- Актуальная версия правил всегда доступна на рецепции и сайте клуба
- Все изменения вступают в силу через 5 дней после публикации

*7.3. Контроль соблюдения правил:*

- Осуществляется персоналом клуба
- Ведется видеонаблюдение в тренировочных зонах
- При повторных нарушениях составляется акт
- Предусмотрена система предупреждений и штрафов

**Приложение № 3 к Оферте на заключение абонентского договора на оказание услуг  
физическим лицам в спортивно-оздоровительном клубе «Азбука тела»  
от 01 октября 2024 года**

**Заявление-анкета (акцепт) На присоединение к Договору публичной оферты на  
оказание услуг в спортивно-оздоровительном клубе «Азбука тела»  
от 01 октября 2024 года**

Фамилия \_\_\_\_\_

Имя \_\_\_\_\_

Отчество \_\_\_\_\_

Дата рождения « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ г.

Адрес: \_\_\_\_\_

Паспортные данные: \_\_\_\_\_

Контактный телефон + 7 \_\_\_\_\_

E-mail \_\_\_\_\_

ВИД Клубной карты	Срок клубной карты	Время посещения	«Заморозка», количество дней	Срок активации клубной карты

Рабочие дни: \_\_\_\_\_

Выходные дни: \_\_\_\_\_

Специальные условия: \_\_\_\_\_

Настоящим подтверждаю свое согласие с условиями Договора-оферты на оказание услуг спортивно-оздоровительного клуба «Азбука тела».

С Правилами посещения клуба ознакомлен(-на) и согласен(-на).

\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

(подпись)

(фамилия, имя, отчество)

Дата заполнения: « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 202\_\_ г.