

1. Każdy uczestnik zajęć zobowiązany jest do zapoznania się i przestrzegania regulaminu.
2. Uczestnik ćwiczy na własną odpowiedzialność. Jeśli masz jakiegokolwiek wątpliwości skontaktuj się ze swoim lekarzem lub fizjoterapeutą.
3. **Główne przeciwwskazania do skakania na trampolinie:**
 - ✓ nadciśnienie tętnicze,
 - ✓ choroby układu krążenia,
 - ✓ osoby po świeżych urazach lub kontuzjach,
 - ✓ urazy stawu skokowego i kolan,
 - ✓ zwyrodnienie stawów, dyskopatia,
 - ✓ zaburzenia równowagi,
 - ✓ koślawość stóp i kolan,
 - ✓ endoprotezy,
 - ✓ duża nadwaga,
 - ✓ kobiety w ciąży.
4. Na trampolinie mogą ćwiczyć osoby ważące do 120kg.
5. Trampolina **nie** jest przeznaczona do ćwiczeń akrobatycznych.
6. Zabronione jest korzystanie z trampoliny więcej niż jednej osobie w tym samym czasie.
7. Na zajęciach należy ćwiczyć w stroju sportowym i ze zmiennym czystym obuwem z lekką podeszwą, która nie uszkodzi maty, preferowany udział na zajęciach w skarpetkach Jumpit, które można zakupić w klubie, nie ma możliwości ćwiczenia boso. (Wymóg konieczny!)
8. Należy usunąć wszystkie ostre elementy ubioru i biżuterie przed przystąpieniem do zajęć.
9. Wejście i zejście z trampolin powinno odbywać się w kontrolowany sposób, nie należy zeskakiwać z trampoliny na ziemię ani przeskakiwać na drugą.
10. Po zakończonych zajęciach, uczestniczka zobowiązana jest do przetarcia trampoliny.
11. Nie korzystaj z trampolin, gdy jest mokra, zabrudzona lub zniszczona.
12. Osobom będącym pod wpływem alkoholu lub narkotyków zabrania się korzystania ze sprzętu.
13. Za szkody materialne wynikłe na skutek niezachowania ostrożności przez ćwiczącą lub nieprawidłowego użytkowania sprzętu odpowiada ćwiczący.
14. Klub zastrzega sobie prawo do wykorzystania w celach marketingowych zdjęć wykonywanych na terenie klubu.

Wszystkie osoby (m.in. instruktorzy, trenerzy), którzy przychodzą zaczerpnąć inspiracji jak prowadzi się zajęcia, proszą się o zachowanie etyki i kultury zawodu instruktora. To co prezentują nasi trenerzy to ich wartość intelektualna i doświadczenie zdobyte ciężką pracą.

Zespół Fitness For Ladies