Regulamin zajęć grupowych:

### Warunki uczestnictwa w zajęciach grupowych:

* 1. Zapoznanie się z regulaminem oraz jego akceptacja.
  2. Wypełnienia formularza przystąpienia do grupy.
  3. Brak przeciwskazań zdrowotnych do treningu. W razie wątpliwości zaleca się wypełnienie kwestionariusza PAR-Q, dostępnego pod poniższym linkiem. W razie dalszych wątpliwości, przed podjęciem treningu należy skonsultować się z lekarzem.  
     <https://akademia.nfz.gov.pl/uplodas/2022/11/PAR-Q-YOU-1.pdf>
  4. W trakcie treningu obowiązuje strój i obuwie sportowe.
  5. W przypadku temperatury przekraczającej 25\*C – obowiązkowe posiadanie i picie wody w trakcie treningu (min. 0,5l).
  6. Opłacenie zajęć, do 10 dnia danego miesiąca.

### Postanowienia ogólne:

* 1. Trener jest upoważniony do wyproszenia Uczestnika z treningu, jeżeli uzna jego zachowanie za: naruszające dobre obyczaje, łamiące przepisy regulaminu, zakłócające przebieg treningu lub wpływające negatywnie na trening reszty grupy.
  2. Trener jest upoważniony do wyproszenia z treningu osoby, której stan zdrowia może stanowić zagrożenie dla niej lub pozostałych uczestników zajęć.
  3. Uczestnicy, którzy nie ukończyli 18 roku życia, są zobowiązani przekazać Trenerowi udzieloną pisemnie zgodę na uczestnictwo w zajęciach od rodzica lub opiekuna prawnego.
  4. W czasie zajęć Uczestnik ma obowiązek słuchać i respektować polecenia wydawane przez Trenera.
  5. W czasie zajęć Uczestnik ma obowiązek informować Trenera o odniesieniu urazu, odczuwania bólu lub jakichkolwiek innych komplikacjach zdrowotnych.
  6. W czasie zajęć Uczestnik ma prawo odmówić wykonywania ćwiczenia, jeśli uważa, że zagraża ono jego zdrowiu.
  7. Zabrania się uczestnictwa w zajęciach po spożyciu jakiejkolwiek dawki alkoholu lub innych środków odurzających.
  8. Trener nie ponosi odpowiedzialności za ewentualne negatywne następstwa dla zdrowia Uczestnika wynikające z wykonywania treningu.
  9. Trener nie ponosi odpowiedzialności za wartościowe i wrażliwe przedmioty pozostawione w szatni, a także za rzeczy pozostawione bez opieki.
  10. Uczestnika obowiązuje dbałość o dobry stan wykorzystywanego sprzętu treningowego oraz sali treningowej. Za wszelkie szkody powstałe z winy Uczestnika ponosi on odpowiedzialność finansową, a w przypadku osób niepełnoletnich jego rodzice lub opiekun prawny.
  11. Uczestników zajęć obowiązuje punktualność. Spóźnienie na zajęcia może skutkować karnymi Burpeesami, w wymiarze 5 powtórzeń za każdą minutę spóźnienia.

### Kwestie organizacyjne zajęć grupowych/**Cennik:**

* 1. Zajęcia odbywają się w stałych „grupach treningowych” ( dalej – GT).
  2. Zajęcia dla danej GT odbywają się w ustalone dni tygodnia, o ustalonej godzinie – np. w poniedziałki i środy o godzinie 17:00.
  3. Zajęcia rozpoczynają się punktualnie o wyznaczonej dla danej grupy godzinie.
  4. GT liczą od 3 do 6 osób.
  5. Do GT obowiązują zapisy. Przed zapisaniem do grupy każdej osobie przysługuje darmowy trening próbny.
  6. W przypadku braku miejsc w grupie, osoby chcące do niej dołączyć, są umieszczane na Liście Rezerwowej i będą miały możliwość dołączenia, gdy tylko zwolni się miejsce, zgodnie z kolejnością zapisu na Listę Rezerwową.
  7. Zajęcia są organizowane i rozliczane w postaci „okresów treningowych” (dalej – OT), które mogą wynosić od 3 do 5 tygodni, pokrywając się z danym miesiącem, ale zawsze kończąc na pełnym tygodniu (nie kończymy OT np. w środę, zawsze jest to niedziela, przez co dany OT może częściowo odbywać się w kolejnym miesiącu) i są ustalane przez Trenera.
  8. Zapisy do grupy obowiązują na z góry określoną ilość OT lub na czas nieokreślony.
  9. W przypadku rezygnacji z uczestnictwa w grupie treningowej, obowiązuje okres wypowiedzenia o długości jednego OT. Oznacza to, że chcąc zrezygnować z grupy w trakcie trwania danego OT, trzeba będzie opłacić również kolejny. Ma to na celu zapewnienie trwałości grupy, zapewnienie czasu na znalezienie zastępstwa i utrzymanie niższej ceny dla reszty uczestników grupy.
  10. OT są formą karnetu, opłatą za przynależność do grupy, a nie za ilość wykonanych treningów – obowiązuje płatność z góry za cały OT, niezależnie od tego z ilu treningów faktycznie się skorzysta.
  11. Koszt danego OT jest uzależniony od ilości treningów (godzin), które się w nim odbędą. Cena jednej godziny wynosi 130zł. Cenę tą mnożymy przez ilość treningów w danym OT, a następnie dzielimy przez ilość członków GT – np. GT trenująca 2 razy w tygodniu, w ciągu 4-tygodniowego OT wykona 8 treningów 🡪 130 zł \* 8 h = 1040 zł. Zakładając, że w grupie uczestniczy 6 osób, koszt ten jest dzielony przez 6 🡪 1040 zł / 6 os. = 173 zł na osobę.
  12. W przypadku nieobecności trenera, opłata za zajęcia, które się nie odbyły automatycznie przechodzi na kolejny OT, obniżając jego koszt. W przypadku osób, które nie kontynuują treningów w kolejnym OT, następuje zwrot kosztów.
  13. Dokłada długość i koszt danego OT są podawane przez trenera, na minimum tydzień przed jego rozpoczęciem.
  14. W przypadku braku płatności, trener ma możliwość niedopuszczenia osoby zalegającej z opłatą do treningu oraz usunięcia jej z grupy.

### Lojalnościowy Program Urlopowy

* 1. Wszystkim uczestnikom treningów grupowych przysługuje możliwość zdobywania „Tygodni Urlopowych” (dalej – TU).
  2. Za każdy przetrenowany OT, po jego zakończeniu, dana osoba uzyskuje jeden TU.
  3. Można uzyskać maksymalnie 4 TU na rok.
  4. Skorzystanie z TU pozwala obniżyć cenę za wybrany OT, bez wpływu na cenę dla reszty grupy – np. Jan Kowalski w sierpniu wyjeżdża na 2 tygodnie wakacji, co oznacza, że mógłby uczestniczyć tylko w połowie z opłaconych przez siebie zajęć (zakładając 4-tygodniowy OT). Jan może wykorzystać dwa TU, które zyskał za trenowanie w czerwcu i lipcu, aby nie ponosić kosztów za treningi, podczas swojej dwutygodniowej nieobecności.
  5. TU można wykorzystywać dowolnie, niezależnie od przyczyny.
  6. Chęć wykorzystania TU, należy zgłosić w momencie podania przez trenera informacji o danym OT.
  7. TU zawsze dotyczy okresu 7 dni kalendarzowych, od poniedziałku do niedzieli.

### Przebieg zajęć:

* 1. Jedna jednostka treningowa trwa 60 minut.
  2. Każda jednostka treningowa składa się z:
     1. rozgrzewki ~10-15 minut,
     2. części głównej ~30-40 minut,
     3. wyciszenia ~10-15 minut.
  3. Rozgrzewka charakteryzuje się ćwiczeniami aktywnego rozciągania, mobilizacji, stabilizacji oraz ćwiczeń core.
  4. Część główna oparta jest o ogólnorozwojowy, obwodowy trening interwałowy, składający się z ćwiczeń siłowych, ćwiczeń wytrzymałościowych oraz ćwiczeń mięśni core, w kadencji czasowej – 30-45 sekund ćwiczeń, na 10-20 sekund przerwy.
  5. Wyciszenie charakteryzuje się ćwiczeniami rozluźniającymi, rozciągającymi oraz oddechowymi.
  6. Zalecane jest uczestniczenie w całej jednostce treningowej – pomijanie któregoś z elementów treningu może skutkować zmniejszonymi efektami treningowymi oraz prowadzić do dysfunkcji narządu ruchu. Osoby pomijające któryś z elementów treningu, robią to na własną odpowiedzialność.