

Regulamin spotkań treningowych i zasady współpracy

1. Spotkania treningowe – indywidualne / w parach (Treningi personalne / Terapia Ruchem / Przygotowanie Motoryczne / Masaż Tkanek Głębokich) prowadzone są przez Trenera Personalnego ([REPS ID: REPS/TR/782](#)) Tomasza Leśnikowskiego.
2. Spotkania treningowe / rehabilitacyjne odbywają się w [Studio Treningowym Orłów](#), znajdujące się przy ul. Os. Orła Białego 20, 61-251 Poznań.
3. Klient, rozpoczynając współpracę, zobowiązany jest posiadać zaświadczenie o braku przeciwwskazań do podjęcia aktywności fizycznej wydane przez lekarza. Akceptując poniższy regulamin oświadcza, że posiada owe zaświadczenie lub podejmuje treningi na własną odpowiedzialność.
4. Warunkiem dopuszczenia do udziału w spotkaniach treningowych jest złożenie wypełnionego i podpisanego własnoręcznie przez uczestnika zajęć w/w oświadczenia, wraz z kwestionariuszem zdrowotnym, wysłane uprzednio na adres e-mail Klienta.
5. Klient jest zobowiązany do poinformowania Trenera o wszelkich dolegliwościach zdrowotnych, celem dopasowania rodzaju ćwiczeń oraz ich intensywności do stanu zdrowia ćwiczącego. Klient ponosi wyłączną odpowiedzialność za skutki powstałe z powodu zatajenia lub podania nieprawdziwych informacji dotyczących jego stanu zdrowia, kontuzji, dolegliwości itp.
6. Klient jest zobowiązany do korzystania ze Studio Treningowego oraz urządzeń do ćwiczeń w sposób zgodny z ich przeznaczeniem i ponosi pełną odpowiedzialność za ewentualne zniszczenie sprzętu.
7. Klient powinien stawić się punktualnie na umówionych zajęciach (spotkaniach treningowych). Zalecane jest przybycie 5 min wcześniej celem przygotowania się do treningu (przebranie się i przygotowanie mentalne).
8. Klient ma obowiązek informowania Trenera o wszelkich dolegliwościach zdrowotnych związanych ze spotkaniami treningowymi – zarówno podczas ich trwania jak i po ich zakończeniu. Trener ma prawo do zaprzestania spotkania treningowego w każdym momencie, jeżeli zauważy u podopiecznego nietypowe dolegliwości zdrowotne.
9. W przypadku ujawnienia się nietypowych dolegliwości Klienta podczas spotkania treningowego, może on zostać poproszony o dodatkową konsultację lekarską. W szczególnych przypadkach spotkania treningowe mogą zostać zawieszane do czasu postawienia przez lekarza diagnozy.



10. Trener nie ponosi żadnej odpowiedzialności za niezawinione przez niego ewentualne szkody zdrowotne wynikające z niesubordynacji Klienta, w szczególności w przypadku niezastosowania się do poleceń i instrukcji Trenera, działania sprzecznego z charakterem zajęć, a także działania celowo zmierzającego do wyrządzenia szkody.
11. Obowiązuje całkowity zakaz prowadzenia spotkania treningowego, w przypadku gdy Treningujący będzie pod wpływem alkoholu bądź innych środków odurzających. W takim wypadku Trener ma prawo odmówić przeprowadzenia spotkania treningowego, przy czym spotkanie zostaje uznane za zrealizowane i **Klientowi nie przysługuje zwrot opłat za dane spotkanie treningowe.**
12. Każde spotkanie treningowe trwa 60 min.
13. Spotkanie treningowe może zostać odwołane bez żadnych konsekwencji przez obie strony z 24 godzinnym wyprzedzeniem.
14. W przypadku kiedy Klient w czasie krótszym niż 12 godzin nie poinformuje Trenera o odwołaniu spotkania przed umówionym terminem, **spotkanie treningowe zostaje uznane przez Trenera za przeprowadzone, a Klient ponosi koszty spotkania.**
15. W przypadku kiedy Trener w czasie krótszym niż 12 godzin nie poinformuje Klienta o odwołaniu treningu przed umówionym terminem, **Klient otrzymuje 1 trening personalny gratis.**
16. W przypadku spóźnienia się Klienta na spotkanie treningowe, czas spóźnienia odliczony będzie od regulaminowego czasu spotkania.
17. W przypadku spóźnienia się Trenera do 15 minut na ustalony trening z Klientem, Trener prowadzi trening do końca treningu za darmo. W przypadku spóźnienia większego niż 30 min **Klient otrzymuje 1 trening personalny gratis.**
18. W przypadku niepojawienia się Klienta na spotkaniu treningowym, zostaje ono uznane przez Trenera za przeprowadzone, a **Klient ponosi koszty spotkania.**
19. W przypadku niepojawienia się Trenera na spotkaniu treningowym, **Klient otrzymuje 1 trening personalny gratis.**
20. W momencie, kiedy Klient zrezygnuje z kontynuowania opłaconych spotkań treningowych (w trakcie realizacji pakietu treningowego), **ponosi on koszty dalszych umówionych spotkań.**
21. Terminy spotkań treningowych są ustalane bezpośrednio z Trenerem przed rozpoczęciem współpracy indywidualnej.



22. Płatność za spotkania treningowe jest dokonywana gotówką u Trenera lub przelewem na nr konta bankowego: 48 1140 2004 0000 3102 7734 2141. **Oplaty za trening powinny być uiszczane z góry, nie później niż w dniu rozpoczęcia pierwszego spotkania. Klient otrzymuje od Trenera rachunek lub wystawia fakturę za całokształt współpracy na dane otrzymane od Klienta drogą mailową.**
23. Kwota za spotkania treningowe w ramach całokształtu współpracy dotyczy zarówno spotkań indywidualnych / w parach, jak całokształtu działań Trenera (na bieżąco układany plan treningowy, doraźna pomoc telefoniczna lub poprzez komunikatory: e-mail / WhatsApp). W razie potrzeby, na zakończenie spotkania Klient otrzymuje od Trenera nagranie wideo wyjaśniające indywidualnie ułożony zestaw ćwiczeń wykonanych przez Klienta na spotkaniu treningowym, w celu przygotowania dla Klienta kompletnego planu treningowego (rozpiska w pliku PDF oraz ww. nagrania filmowe) do samodzielnej realizacji, według ustalonego systemu pracy.
24. **Wykupując określony pakiet spotkań treningowych (4 lub 8 w miesiącu), okres ich ważności jest przez 1 miesiąc od momentu ich wykupienia, począwszy od dnia, w którym odbyło się pierwsze spotkanie treningowe – zapewniając tym samym regularność treningów i pewniejszą realizację ustalonych z Klientem celów. Po tym czasie, niewykorzystane spotkania przepadają.** W razie niemożliwości wykorzystania pakietu, można go podarować lub odprzedać innej osobie. Wyjątek stanowi sytuacja, w której będzie możliwość przeprowadzenia spotkania treningowego w parze, o ile obydwójce Klientów wyrazi zgodę na przeprowadzenie wspólnych zajęć w danym dniu i danej godzinie. Stawka za spotkanie treningowe jest zachowana jak przy standardowym spotkaniu indywidualnym dla obu Klientów. Ze strony Trenera gwarantowana jest zachowana jakość prowadzonego spotkania dla obydwu Klientów w parze, tak jak ma to miejsce podczas spotkania indywidualnego.
25. **Trener na pierwszym miejscu wartości stawia budowę relacji oraz życzliwą i szczerą względem siebie postawę** – i na podstawie powyższego regulaminu ma pełne prawo do rezygnacji z nawiązania, lub dalszego kontynuowania współpracy z Klientem, w ramach trwającego pakietu treningowego. W tym wypadku Trener zobowiązuje się oddać Klientowi koszty za spotkania treningowe, które zostały do wykorzystania w wykupionym pakiecie treningowym poprzez wybraną przez obie strony formę płatności (gotówka / przelew bankowy).
26. Podczas ćwiczeń obowiązuje strój sportowy, nieograniczający swobody ruchu oraz obuwie sportowe. Klient jest zobowiązany posiadać ze sobą ręcznik treningowy oraz wodę do uzupełniania płynów podczas treningu.
27. Zaleca się, aby Klient zjadł pełnowartościowy posiłek na minimum 1 godzinę przed umówionym spotkaniem treningowym.



28. W przypadku wahań poziomu cukru we krwi (cukrzyca, zaburzenia gospodarki cukrowej/insulinowej) bądź omdleń zaleca się, aby na trening zabierany był ze sobą glukometr oraz słodkie przekąski (daktyle, żele dla cukrzyków, owoce itp.).
29. Zarówno Trener, jak i Klient dołożą wszelkich starań, aby cele Klienta zostały osiągnięte w bezpieczny, sumienny i zgodny ze sztuką treningową sposób.
30. Obie strony deklarują, że zapoznały się z treścią przedstawionego Regulaminu.

Tomasz Leśnikowski
Studio Treningowe Orłów

