**Правила посещения групповых занятий**

Общая часть

1. Посещение групповых занятий осуществляется через администратора ФОКа по абонементам, разовым билетам, картам постоянного посетителя.
2. Каждый посетитель самостоятельно определяет для себя и своего ребенка возможность посещения групповых занятий зала, исходя из физического самочувствия и состояния здоровья.
3. Администрация ФОКа вправе отказать посетителю в обслуживании или удалить с групповых занятий в любое время, без возврата денег в случае нарушения им общественного порядка или создания угрозы жизни, здоровью и отдыху других посетителей.
4. Групповые занятия проводятся по расписанию, которое может быть изменено Администрацией ФОКа. Следите за информацией на стендах.
5. Администрация ФОКа оставляет за собой право заменять заявленного в расписании тренера (инструктора), а также вносить изменения в расписание групповых занятий.
6. На групповые занятия допускаются посетители только в специальной спортивной форме, не стесняющей движение и в сменной обуви на светлой подошве.
7. За травмы и несчастные случаи, связанные с нарушением Правил внутреннего распорядка комплекса, администрация ответственности не несёт, если юридический факт наличия вины администрации ФОКа, повлекшей причинение вреда, не будет определен в судебном порядке.
8. Во избежание травм, настоятельно рекомендуем Вам пройти инструктаж в групповых программах и первоначальное физиологическое тестирование. Также советуем посещать занятия, соответствующие Вашему уровню подготовки.
9. Во избежание создания травмоопасных ситуаций необходимо приходить на групповые занятия без опозданий. Не рекомендуется приходить на тренировку через 10 (десять) минут после начала занятия.
10. Тренер (инструктор) имеет право не допустить посетителей на тренировку в случае его опоздания, при отсутствии свободных мест в зале и других случаях, когда это может быть опасным для здоровья посетителя ФОКа.
11. Рекомендуется посещать занятия, соответствующие Вашему уровню подготовки и состоянию здоровья.
12. В случае отсутствия у посетителя ФОКа уровня подготовки к выполнению определенных видов занятий тренер (инструктор) вправе не допустить Вас к занятиям.
13. Посетитель ФОКа должен осуществлять тренировки под наблюдением инструктора, точно следовать указаниям инструктора, осуществлять самоконтроль за правильностью выполнения упражнений.
14. Соблюдайте правила личной гигиены, не используйте резкие парфюмерные запахи.
15. Во время занятий разговоры сократите до минимума.
16. Для Вашего здоровья не рекомендуем посещать подряд более двух групповых занятий.
17. После окончания тренировки необходимо вернуть спортивный инвентарь в исправном состоянии в отведенные для этого места.

Во время групповых занятий посетителям запрещается:

1. Использовать собственную хореографию и свободные веса без разрешения тренера (инструктора).
2. Пользоваться самостоятельно музыкальной аппаратурой в зале групповых занятий.
3. Использование мобильных телефонов и иных средств сотовой связи во время групповых занятий.
4. Приносить с собой сумки, ценные вещи, за сохранность которых администрация ФОКа ответственности не несет.
5. Уходить с занятия, не предупредив тренера (инструктора).
6. Запрещается резервировать места в залах проведения групповых занятий.
7. Запрещается находиться в состоянии алкогольного, наркотического, токсикологического опьянения.