

Prosimy uważnie zapoznać się z poniższym tekstem.

REGULAMIN TARNOWSKIEGO CENTRUM JOGI

ZAJĘCIA

1. Zajęcia stanowią integralną całość, dlatego obowiązuje punktualność. Osoby spóźnione na zajęcia nie będą wpuszczane na salę.
2. Nie należy rozpoczynać ćwiczeń po kilkugodzinnym pobycie na pełnym słońcu oraz po: masażu, saunie.
3. Przed ćwiczeniami skorzystaj z toalety, a około 1,5 godziny przed zajęciami nie spożywaj już żadnych posiłków (3 godziny po dużym posiłku). W trakcie zajęć nie należy pić.
4. Od osób niepełnoletnich wymagana jest pisemna zgoda rodziców lub opiekunów.
5. Niedozwolone jest uczestnictwo w zajęciach pod wpływem alkoholu lub środków odurzających.
6. Strój do ćwiczeń powinien być wygodny i nie może krępować ruchów. Asany wykonujemy boso, gdyż tylko taka forma umożliwi nam pełną i swobodną pracę stóp.
7. Przed zajęciami zdejmij wszystkie ozdoby (zegarek, kolczyki, pierścionki itp.), a przed niektórymi asanami okulary.
8. Podczas zajęć obowiązuje cisza. Pomaga to w skupieniu się nad własną praktyką i umożliwia wyciszenie się innym uczestnikom.
9. Przed zajęciami wyłącz telefon komórkowy, bez względu na to czy znajduje się w szatni, czy na sali ćwiczeń i odstaw wszystkie sprawy na bok.
10. Nie poprawiamy innych uczestników zajęć bez wyraźnego polecenia nauczyciela.
11. Szkoła nie ponosi odpowiedzialności za rzeczy pozostawione w szatni. Kosztowności i dokumenty należy zabrać ze sobą na salę.

OPŁATY

1. Płatności dokonywane są za miesięczny karnet z góry.
2. Wszystkie karnety są imienne i mają ważność 30 dni od daty zakupu.
3. Ważność karnetu jest przedłużana, co miesiąc po dokonaniu opłaty miesięcznej.
4. Na prośbę prowadzącego, uczestnik zobowiązany jest okazać dokument ze zdjęciem potwierdzający tożsamość.
5. Niewykorzystane zajęcia w okresie obowiązywania karnetu można wykorzystać w następnym miesiącu pod warunkiem wykupienia nowego karnetu na następny miesiąc.
6. Uczniowie, studenci, bezrobotni, emeryci oraz renciści posiadają zniżkę w wysokości 10 zł. Osoby te zobowiązane są przy zakupie karnetu do okazania dokumentu potwierdzającego ich status (legitymacja, zaświadczenie, itp.). Upustów nie można łączyć.
7. W razie rezygnacji z karnetu lub niewykorzystania go nie ma możliwości zwrotu uiszczonych opłat oraz przenoszenia ich na inne osoby.

ZDROWIE

1. Wszelkie dolegliwości, schorzenia, przebyte urazy wpływające na ograniczenia sprawności fizycznej i psychicznej należy zgłaszać nauczycielowi przed rozpoczęciem zajęć.
2. W przypadku poważnych schorzeń uczestniczenie w zajęciach możliwe jest po przedstawieniu zaświadczenia lekarskiego o braku przeciwwskazań do praktyki jogi.
3. Podczas praktyki nie powinno się odczuwać napięcia w: mięśniach twarzy; uszach; oczach.
4. Asany należy wykonywać bardzo starannie według wskazówek nauczyciela, przy zachowaniu maksymalnej koncentracji. Pozwala to na bezpieczne ich praktykowanie.
5. Podczas zajęć oddychaj przez nos. Zachowuj rozluźnioną twarz i podbrzusze.
6. Szkoła jogi nie ponosi odpowiedzialności za uaktywnienie i zaostrzenie się schorzeń i chorób, na które cierpią uczestnicy. Ryzyko związane z możliwością powstania urazów ponosi wyłącznie uczestnik zajęć.
7. W przypadku wystąpienia niepokojących objawów w trakcie ćwiczeń (pogorszenie samopoczucia, mdłości, bóle kręgosłupa, stawów lub chorych miejsc), należy przerwać wykonywanie ćwiczeń i zgłosić dolegliwości prowadzącemu.
8. Osoby z chorobami stóp lub otwartymi ranami dłoni lub/i stóp zobowiązane są do korzystania z własnej maty.
9. Należy zachować szczególną ostrożność przy ćwiczeniach, w których może dojść do kontuzji uczestnika (stanie na rękach, stanie na głowie) oraz w ćwiczeniach z wykorzystaniem: lin, klocków, krzeseł.
10. **Ważna informacja dla pań:** Ponieważ w czasie miesiączki nie można wykonywać pewnych pozycji jogi, prosimy o zgłaszanie niedyspozycji nauczycielowi przed zajęciami.
11. Panie w ciąży, ćwiczące wcześniej jogę mogą uczestniczyć w zajęciach przestrzegając ścisłych zaleceń instruktora. Panie w ciąży, niepraktykujące wcześniej jogi, nie powinny rozpoczynać w tym okresie ćwiczeń.
12. Do uzyskania oczekiwanych rezultatów w sferze psychicznej i fizycznej konieczna jest regularna praktyka.
13. Wszelkie wątpliwości, co do praktyki można wyjaśniać z nauczycielem w czasie wolnym przed lub po zajęciach.
14. Uczestnictwo w zajęciach jest jednocześnie zobowiązaniem do przestrzegania powyższego regulaminu.

.....
Imię i nazwisko uczestnika*

.....
Adres do korespondencji

.....
E-mail

.....
nr telefonu

Wyrażam /nie wyrażam / zgodę na przetwarzanie moich danych osobowych zgodnie z ustawą z dnia 29.08.1997r. Ochronie Danych Osobowych /dz. U. nr 133, poz. 883/ **

ZAPOZNAŁEM SIĘ Z REGULAMINEM I AKCEPTUJĘ GO.

.....
Podpis Uczestnika.

Tarnów, dnia

*Administratorem podanych danych jest Tarnowskie Centrum Jogi.

Służą one realizacji naszych celów statystycznych oraz marketingowych i **nie będą** udostępniane innym podmiotom.

** Niewłaściwe skreślić.