

REGULAMIN STUDIA MAKARASANA

§ 1 Regulamin ogólny.

- 1) Klienci studia obowiązani są do:
 - a) Punktualnego przychodzenia na umówione spotkania, zajęcia, warsztaty (to znaczy na tyle wcześniej, aby spokojnie przygotować się do zajęć)
 - b) Pozostawienia obuwia oraz okrycia wierzchniego przy wejściu
 - c) Zachowania spokoju na terenie studia, ciszy w szczególności na sali ćwiczeń
 - d) Dbania o higienę osobistą dla komfortu własnego oraz obecnych w studio osób
 - e) Dbania o porządek i czystość w studio
 - f) Przestrzegania niniejszego regulaminu
- 2) Klienci studia mają prawo:
 - a) Wstępu na salę oraz korzystania ze sprzętów studia przeznaczonych do ćwiczeń
 - b) Korzystania z pomieszczenia socjalnego
 - c) Zgłaszać uwagi dotyczące działania studia w formie ustnej lub pisemnej.
 - d) Otrzymań rachunek lub fakturę VAT za usługi studia.
- 3) Studio nie ponosi odpowiedzialności za przedmioty wartościowe. Zaleca się trzymać je przy sobie.
- 4) Klienci biorą udział w zajęciach, warsztatach organizowanych przez studio dobrowolnie.
- 5) Osoba przebywająca w studio ponosi odpowiedzialność za swoje zdrowie, czyny i wyrządzone szkody.
- 6) Telefony komórkowe należy wyłączać lub wyciszyć na terenie studia.
- 7) Osoby w stanie wskazującym na spożycie alkoholu lub innych środków odurzających nie będą wpuszczane na teren studia.
- 8) Przedstawiciel studia ma prawo odmówić wstępu lub nakazać opuszczenie studia osobie naruszającej niniejszy Regulamin. W takim przypadku studio nie zwraca opłaty za wcześniej opłacone zajęcia.
- 9) Studio nie ponosi odpowiedzialności za szkody wynikłe z nieprzestrzegania niniejszego regulaminu.

§ 2 Regulamin zajęć jogi.

- 1) Ćwicz się boso, w stroju zapewniającym swobodę ruchów.
- 2) Do ćwiczeń należy przystępować minimum 2 godziny po dużym posiłku. Zalecane 3.
- 3) Nie należy ćwiczyć po długim pobycie w pełnym słońcu, bezpośrednio po innych formach pracy z ciałem w tym po saunie, masażu.
- 4) Zajęcia stanowią całość od momentu rozpoczęcia do zakończenia zajęć przez prowadzącego – prosimy nie spóźniać się, ani nie wychodzić wcześniej z zajęć grupowych.
- 5) Nie należy pomagać innym uczestnikom zajęć, chyba że następuje to na wyraźne polecenie prowadzącego.
- 6) Na zajęcia osoby przystępują po zakupieniu wstępu zgodnie z obowiązującym cennikiem.

- a) Karnet wykupiony w danym dniu obowiązuje przez 4 lub 8 tygodniu - karnet ma datę ważności
 - b) Karnet jest imienny i nie może zostać przekazany innej osobie
 - c) Niewykorzystany karnet nie podlega zwrotowi pieniędzy, ani przeniesieniu opłaty na kolejny okres
 - d) Karnet jest dowodem wpłaty
 - e) Płatności można dokonać przelewem lub gotówką u prowadzącego.
- 7) W sytuacjach losowych zajęcia można odrabiać po dacie ważności karnetu
- 8) Uczestnik zajęć ma obowiązek poinformować prowadzącego o wszelkich dolegliwości zdrowotnych, przebytych urazach, operacji oraz ciąży.
- a) Nowo powstałe okoliczności zdrowotne należy każdorazowo zgłaszać przed zajęciami instruktorowi.
 - b) Osoby z problemami zdrowotnymi mogą ćwiczyć tylko po konsultacji z lekarzem.
 - c) Panie w okresie ciąży powinny posiadać pisemne zaświadczenie lekarskie o braku przeciwwskazań dla praktykowania jogi. W czasie ciąży oraz menstruacji nie powinny wykonywać pozycji odwróconych, wyczerpujących, napinających i ściskających brzuch.
 - d) Szkoła nie bierze odpowiedzialności za negatywne skutki dla zdrowia ćwiczeń, jeżeli osoba z problemami zdrowotnymi nie poinformuje nauczyciela o swoich problemach.
- 9) Telefony komórkowe należy wyłączać lub wyciszyć oraz wyłączyć alarmy wibracyjne.
- 10) W czasie zajęć zachowujemy się tak, aby nie przeszkadzać innym – szanujemy siebie nawzajem.
- 11) W trakcie zajęć nie jemy.
- 12) Na zajęciach należy stosować się do poleceń instruktora.