



REGULAMIN TRENINGÓW PERSONALNYCH – POGROMCY KILOGRAMÓW

1. Klient rozpoczynając współpracę, zobowiązany jest przejść badania lekarskie (zalecone przez lekarza prowadzącego lub innego specjalistę, przez którego prowadzony jest klient/pacjent), skonsultować się ze swoim lekarzem pierwszego kontaktu i posiadać zaświadczenie o braku przeciwwskazań do podjęcia aktywności fizycznej. Jeśli klient jest pod opieką lekarza, rehabilitanta czy fizjoterapeuty zaleca się by skonsultował jaki rodzaj aktywności fizycznej, czy jakie konkretnie ćwiczenia fizyczne może wykonywać.
2. Jeśli takowych badań czy konsultacji lekarskiej klient nie wykona lub nie przedstawi zaświadczenia czy zaleceń lekarskich, rehabilitacyjnych czy fizjoterapeutycznych, bierze na siebie odpowiedzialność w razie ewentualnych powikłań zdrowotnych.
3. Klient jest zobowiązany do poinformowania trenera personalnego o wszelkich dolegliwościach zdrowotnych, celem dopasowania rodzaju ćwiczeń oraz ich intensywności do stanu zdrowia ćwiczącego.
4. Klient powinien jasno określić cel swoich ćwiczeń i słuchać się rad trenera, gdyż jedynie kompleksowe podejście do ćwiczeń, diety i suplementacji jest gwarantem poprawy sylwetki, tudzież innych cech, które klient ma zamiar poprawić.
5. Jeżeli celem klienta jest poprawa składu ciała czy osiągnięcie specyficznych cech treningowych (np. poprawa siły, wytrzymałości, zmniejszenie tłuszczowej masy ciała itp.) niezbędna może okazać się konsultacja dietetyczna oraz zastosowanie określonej diety. Tylko prawidłowe połączenie diety oraz aktywności fizycznej przybliży klienta do osiągnięcia postawionego sobie celu. Dieta decyduje aż w 70-80% o sukcesie treningowym.
6. Jeżeli klient korzysta z usług innego dietetyka niż Magdalena Głodek jak również z planu treningowego w ramach mikro lub mezo-cyklu rozpisanego przez własnego trenera zaleca się przed przystąpieniem do treningów okazać plan trenerowi personalnemu celem dopasowania się z treningami.
7. Klient powinien stawiać się punktualnie na umówionych zajęciach (treningu personalnym). Zalecane jest przybycie 15-20min wcześniej celem przygotowania się do treningu i rozgrzania na cardio maszynach – bieżnia, orbit rek, rower, wioślarz (rozgrzewka na sprzęcie 7-10 minut).
9. Trening personalny z trenerem trwa 60 min- rozgrzewka właściwa + sesja treningowa.
10. Jeżeli trening rozpocznie się z opóźnieniem z winy klienta trening nie zostanie wydłużony o czas niepunktualności.
11. Grafik treningów personalnych zostaje ułożony w porozumieniu z klientem na „stałe” (z góry umówione dni tygodnia i godziny) do póki nie zostanie zmieniony przez klienta lub trenera w ramach innych wolnych terminów.
12. Jeżeli klient nie ma ustalonych „stałych” terminów treningów - terminy spotkań ustalane są z miesięcznym wyprzedzeniem lub w inny ustalony sposób (np. z dnia na dzień w ramach wolnych terminów).



13. Trening wykupiony w ramach „pakietu” należy odwołać lub zmieniać jego termin przynajmniej na 24 godziny przed planowanym terminem treningu, inaczej trening zaliczony jest jako odbyty, chyba że trener zadecyduje inaczej.

14. W przypadku rezerwacji terminu treningu poza „pakietem” (np. płatnego każdorazowo za trening), jeśli zostanie odwołany w dniu umówionego terminu treningu obowiązuje opłata 40zł (doliczana do następnego treningu). Jest to koszt „bycia trenera do dyspozycji klienta”, pomimo nie stawienia się klienta na treningu. Niestety często jest za późno na jakiegokolwiek zmiany w grafiku i trener ma „okienko” w planie.

15. Przy wielokrotnie powtarzających się sytuacjach odwoływania umówionego terminu treningu (np. odwołanie w dniu planowanego treningu) trener personalny może poprosić o płatność „z góry”, która w razie odwołania treningu na krócej niż 12h przed planowanym treningiem przepada. Może także zerwać współpracę z klientem, w szczególności nie rezerwować „z góry” dla niego terminów.

16. Każdy trening odwołany przez trenera na krócej niż 4 godziny przed terminem treningu jest premiowany gratisowym treningiem.

17. Podczas ćwiczeń obowiązuje strój sportowy. Klapki lub japonki plażowe to nie jest strój sportowy. Wybieramy buty sportowe, wygodną bluzkę i spodnie, niekrępujące ruchów. Klient powinien posiadać również wodę mineralną, aby uzupełniać utracone płyny podczas treningu, jak również ręcznik celem kładzenia na sprzętach treningowych czy macie.

18. Wskazane jest aby klient przyszedł na trening po wcześniejszym spożytym posiłku (lekki posiłek, nie na czczo, czy po wielu godzinach nie spożywania posiłków) wg zaleceń trenera czy dietetyka. Nie stosowanie się do tych zaleceń może powodować zasłabnięcia na treningu czy brak sił witalnych do jego wykonania.

19. 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, cukierki z dekstrozą).

20. W przypadku ujawnienia się nietypowych dolegliwości klienta podczas treningu może on zostać poproszony o dodatkową konsultację lekarską. W szczególnych przypadkach treningi mogą zostać zawieszane do czasu postawienia przez lekarza diagnozy.

21. Klienta obowiązuje regulamin siłowni/fitness klubu, w której/ym odbywają się zajęcia oraz niepisane zasady kultury.

22. Jeśli trening personalny odbywa się w zaprzyjaźnionym fitness klubie (poza Fitness Aquapark Wrocław) Klienta obowiązują opłaty z tytułu wejścia na siłownię/wejścia do klubu (karnet, jednorazowe-wejście) i są one niezależne od opłaty za trening.

23. Opłaty za trening powinny być uiszczane z góry. Jeśli wybrana jest opcja opłaty za pojedynczy trening – płatność następuje w danym dniu, przed treningiem (np. przelewem, gotówką) lub zaraz po treningu (gotówką). Gdy wybrany jest pakiet treningowy – opłata następuje na pierwszym treningu (lub przed pierwszym treningiem – przelewem). Opłata jak za pakiet naliczana jest od momentu zapłaty całej wartości pakietu, w przeciwnym wypadku obowiązuje opłata jak za pojedynczy trening.



24. Płatność za treningi może być dokonywana gotówką u trenera (lub w recepcji fitness Aquapark Wrocław – jeśli tam odbywają się treningi) lub przelewem. Jeśli opłata zostanie wykonana przelewem, należy tak planować przelew aby wpłata została zaksięgowana na koncie na co najmniej jeden dzień przed odbyciem się treningu.

25. Trener może odwołać trening, gdy nie odnotował zaksięgowania płatności za umówiony trening.

26. Zwrot za nie wykorzystany „pakiet treningowy” jest możliwy jedynie po przedłożeniu zaświadczenia lekarskiego o niemożliwości dalszej kontynuacji treningów, jak również w każdej szczególnej sytuacji, która zostanie rozpatrzona indywidualnie. W takiej sytuacji proszę o kontakt z trenerem prowadzącym. Podczas wyliczenia kwoty zwrotu, wykorzystane treningi zostają rozliczone jak treningi pojedyncze (každorazowo płatne). Odliczone zostają również treningi, które nie zostały odwołane zgodnie z zasadą pkt. 13.

27. Pakiety treningowe (10 zajęć) są ważne 6 miesięcy od momentu wykupienia. Po tym czasie, nie wykorzystane treningi przepadają. W razie niemożliwości wykorzystania pakietu, można go podarować lub odprzedać innej osobie.

28. Dla klienta, który wykupuje większą ilość treningów przewidziane są korzystne rabaty i niespodzianki.