

Regulamin Akademii Jogi i Terapii Ruchem

I. OPŁATY

1. Pierwsze zajęcia w Akademii Jogi i Terapii Ruchem są bezpłatne.
2. Karnet na zajęcia można nabyć tylko w sklepie internetowym, upoważnia on do uczestnictwa w dowolnej ilości zajęć w ciągu miesiąca kalendarzowego.
3. Opłatę za pojedyncze zajęcia można uiścić u prowadzących zajęcia.
4. Na życzenie wystawiamy rachunek.
5. Nie zwracamy wpłaconych pieniędzy.

II. ZDROWIE

1. Wszelkie dolegliwości zdrowotne, mające wpływ na praktykę należy zgłosić w formie pisemnego oświadczenia.
2. W czasie zajęć należy przestrzegać zaleceń dotyczących problemów zdrowotnych, zapamiętać je oraz stosować się do nich przy każdym powtórzeniu ćwiczenia wymagającego dostosowania.
3. Kobiety w czasie ciąży lub menstruacji powinny powiadomić o swoim samopoczuciu prowadzącego.
4. W przypadku wystąpienia szczególnie niepokojących objawów w trakcie ćwiczeń (pogorszenie samopoczucia, mdłości, bóle kręgosłupa, stawów i chorych miejsc), należy przerwać wykonywane ćwiczenie i zgłosić dolegliwość prowadzącemu.
5. Wszelkie wątpliwości co do praktyki można wyjaśnić z prowadzącym w czasie wolnym przed lub po zajęciach.
6. Akademia Jogi i Terapii Ruchem nie ponosi odpowiedzialności za uaktywnienie i zaostrzenie się schorzeń i chorób, na które cierpią uczestnicy.
7. Ryzyko związane z możliwością powstawania urazów ponosi wyłącznie uczestnik zajęć.

III. ZAJĘCIA

1. Program każdego zajęcia stanowi całość. Uczestnicy realizują go dokładnie zgodnie z instrukcjami podawanymi przez prowadzącego. Wszelkie zmiany wprowadzone do programu zajęć powinny być realizowane tylko za zgodą prowadzącego.
2. Nie ma możliwości wejścia na salę po rozpoczęciu zajęć, ani opuszczenia jej przed ich zakończeniem.
3. Nie należy rozpoczynać ćwiczeń po kilkugodzinnym pobycie w pełnym słońcu, po uczestniczeniu w innych formach pracy z ciałem (także po masażu i saunie), po spożyciu alkoholu.
4. Do ćwiczeń należy przystępować minimum 3 godziny po dużym posiłku i 2 godziny po małym. W trakcie ćwiczeń nie należy pić.
5. Ćwiczy się boso, w stroju zapewniającym swobodę ruchów.
6. Należy zachować szczególną ostrożność przy ćwiczeniach w których może dojść do kolizji między uczestnikami (np. stanie na rękach, stanie na głowie) oraz ćwiczeniach z wykorzystaniem lin, pasków, klocek, krzeseł itp.
7. Nie należy pomagać innym uczestnikom zajęć, chyba że następuje to na wyraźne polecenie prowadzącego.
8. Przed wejściem na salę należy wyłączyć telefony komórkowe.
9. Po zakończeniu zajęć należy uporządkować salę odkładając używany sprzęt.

IV. POSTANOWIENIA KOŃCOWE

1. Akademia Jogi i Terapii Ruchem nie ponosi odpowiedzialności z tytułu następstw nieszczęśliwych wypadków nie zainicjowanych przez Akademię Jogi. Ubezpieczenia od następstw nieszczęśliwych wypadków (NW) uczestnicy mogą dokonać na koszt własny.

2. Akademia Jogi i Terapii Ruchem nie ponosi odpowiedzialności za rzeczy pozostawione w szatni oraz maty pozostawione na sali. Kosztowności, pieniądze, dokumenty należy zabierać na salę ćwiczeń.
3. Uczestnictwo we wszelkich formach zajęciach organizowanych przez Akademię Jogi i Terapii Ruchem, jest jednocześnie zobowiązaniem do przestrzegania powyższego regulaminu.
4. Nieprzestrzeganie regulaminu może doprowadzić do braku zgody na uczestnictwo w zajęciach.