****

**ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟΥ**

Τα μέλη του γυμναστηρίου κατά την εγγραφή τους πρέπει να προμηθεύονται τόσο τον γενικό κανονισμό λειτουργίας του γυμναστηρίου όσο κι αυτούς των υπολοίπων τμημάτων εάν υπάρχουν. Οι κανονισμοί λειτουργίας έχουν υιοθετηθεί τόσο για την ομαλή λειτουργία του γυμναστηρίου, όσο και για την καλύτερη εξυπηρέτηση των μελών του. Τα μέλη του γυμναστηρίου μας πρέπει να συμμορφώνονται με τα παρακάτω:

Όλα τα μέλη του γυμναστηρίου προχωρούν ανεπιφυλάκτως στους κανονισμούς των επιμέρους τμημάτων του.

Απαγορεύεται η βίαιη φυσική ή λεκτική αντιπαράθεση μεταξύ των μελών του γυμναστηρίου και γενικά η ανάρμοστη συμπεριφορά προς άλλα μέλη.

Τα μέλη του γυμναστηρίου δεν επιτρέπεται να προσβάλλουν ή να επιτεθούν, είτε λεκτικά ή με φυσικό τρόπο, στους εργαζόμενους του γυμναστηρίου. Σε περίπτωση που επιθυμούν να παραπονεθούν θα πρέπει να το κάνουν κόσμια στη reception του γυμναστηρίου όπου και θα καταγραφεί η παρατήρηση τους. Η διεύθυνση του γυμναστηρίου είναι υποχρεωμένη να απαντήσει μέσα στις επόμενες 24 ώρες.

Τα μέλη του γυμναστηρίου μπορούν να ενημερωθούν μόνον από τη reception και τους υπεύθυνους σχετικά με τις παροχές, τα προγράμματα και τον τιμοκατάλογο του γυμναστηρίου. Εναλλακτικά, οι πληροφορίες αυτές βρίσκονται και στη ιστοσελίδα του γυμναστηρίου www.eightboutiquegym.gr.

Είναι πολιτική του γυμναστηρίου να μην υπάρχει πίστωση για την πώληση οποιουδήποτε προϊόντος.

Όλα τα ραντεβού των επιμέρους τμημάτων του γυμναστηρίου κλείνονται από τη reception, την ιστοσελίδα του γυμναστηρίου [www.eightboutiquegym.gr](http://www.eightboutiquegym.gr) και την δωρεάν εφαρμογή μας για IOS και Android, Eight Boutique Gym. H ακύρωση των ραντεβού σε διάστημα μικρότερο των 2 ωρών πριν από την προκαθορισμένη ώρα οδηγεί σε χρέωση του ραντεβού για τον πελάτη. Επιπλέον οι πελάτες με πακέτα Personal Training, μετά από 3 συνεχόμενες ακυρώσεις ραντεβού, έστω και εντός του χρονικού περιθωρίου (2 ώρες πριν), θα χρεώνονται για τη χαμένη προπόνησή τους. Επίσης δεν επιτρέπονται κρατήσεις ή ραντεβού σε διάστημα μεγαλύτερο των δύο (2) εβδομάδων.

Δε φυλάσσονται πολύτιμα αντικείμενα κι άλλα προσωπικά αντικείμενα των μελών, τόσο στη reception όσο και σε οποιοδήποτε άλλο μέρος του γυμναστηρίου πλην των ατομικών λόκερ. Τα μέλη του γυμναστηρίου φέρουν προσωπική ευθύνη για τη φύλαξη αυτών των αντικειμένων, ενώ το γυμναστήριο προτείνει στα μέλη του να μη φέρνουν πολύτιμα αντικείμενα στο γυμναστήριο.

Το γυμναστήριο δε φέρει καμία ευθύνη σε περίπτωση κλοπής αντικειμένων, χρημάτων ή προσωπικών ειδών των μελών στα αποδυτήρια ή σε οποιοδήποτε άλλο χώρο του γυμναστηρίου.

Τα μέλη του γυμναστηρίου πρέπει να προμηθεύονται κλειδί (λουκέτο) για τη χρήση των ντουλαπιών των αποδυτηρίων.

Δε δίνονται προσωπικά ντουλαπάκια στα αποδυτήρια του γυμναστηρίου. Όλα τα ντουλάπια στα αποδυτήρια πρέπει να είναι ανοικτά κατά το νυχτερινό κλείσιμο του γυμναστηρίου.

Απαγορεύεται η είσοδος παιδιών κάτω των 12 ετών στους χώρους άσκησης του γυμναστηρίου ακόμη και αν συνοδεύονται. Για παιδιά άνω των 12 ετών θα πρέπει ο κηδεμόνας να παρέχει στο γυμναστήριο έγγραφη έγκριση και το πιστοποιητικό ικανότητας για συμμετοχή στο μάθημα της γυμναστικής του σχολικού γιατρού.

Τα μέλη του γυμναστηρίου πρέπει να φροντίζουν για την καθαριότητα των χώρων του και να μην τον ρυπαίνουν.

Τα μέλη του γυμναστηρίου πρέπει πάντα να έχουν μία πετσέτα μαζί τους κατά τη διάρκεια της εκγύμνασής τους.

Απαγορεύεται η χρήση ναρκωτικών ουσιών, απαγορευμένων συμπληρωμάτων, αναβολικών στεροειδών και άλλων απαγορευμένων ουσιών στους χώρους του γυμναστηρίου.

Απαγορεύεται το κάπνισμα στους χώρους του γυμναστηρίου .

Αποτελεί ευθύνη των μελών του γυμναστηρίου να πληροφορήσουν το προσωπικό του σχετικά με ιατρικά προβλήματα που πιθανά αντιμετωπίζουν και να συμμορφωθούν με την πολιτική του.

Απαγορεύεται η κατανάλωση φαγητών και ποτών (εκτός των αθλητικών ροφημάτων και νερού) .

Τα μέλη πρέπει να φροντίζουν την προσωπική τους καθαριότητα και την υγιεινή.

Η διεύθυνση του γυμναστηρίου διατηρεί το δικαίωμα αλλαγής του ωραρίου λειτουργίας του γυμναστηρίου αλλά και των επιμέρους τμημάτων του.

Η διεύθυνση του γυμναστηρίου διατηρεί το δικαίωμα αλλαγής του τιμοκαταλόγου του.

Η μεταδιδόμενη μουσική στο γυμναστήριο αποτελεί επιλογή της διεύθυνσης και μόνο του γυμναστηρίου.

Δεν επιτρέπεται η χρήση του γυμναστηρίου σε άτομο το οποίο δεν έχει τακτοποιήσει τις οικονομικές του υποχρεώσεις με αυτό.

Το γυμναστήριο δεν επιστρέφει προκαταβολή ή χρήματα σε περίπτωση που το μέλος άλλαξε γνώμη σχετικά με την συνδρομή του.

Τα μέλη πρέπει να έχουν απομακρυνθεί από τους εσωτερικούς χώρους του γυμναστηρίου πέντε τουλάχιστον λεπτά από την προγραμματισμένη ώρα λήξης της λειτουργίας του.

Σε περίπτωση που κάποιο μέλος απολέσει ή φθείρει προϊόν, όργανο γυμναστικής ή είδος του γυμναστηρίου είναι υποχρεωμένο να το αντικαταστήσει.

Σε περίπτωση που μέλος προκαλέσει ζημιά σε χώρους του γυμναστηρίου από απρόσεκτη ενέργειά του είναι υποχρεωμένο να αποζημιώσει το γυμναστήριο για την ζημιά αυτή.

Οι επισκέπτες που προσέρχονται στο γυμναστήριο μαζί με μέλη του γυμναστηρίου πρέπει να παραμένουν στο χώρο αναμονής του γυμναστηρίου στην reception εκτός και αν ζητήσουν ξενάγηση από το προσωπικό της επιχείρησης.

Τα μέλη του γυμναστηρίου πρέπει να φέρουν την απαραίτητη ένδυση και υπόδηση για να χρησιμοποιήσουν τους χώρους άσκησης του γυμναστηρίου. Πληροφορηθείτε από το προσωπικό του τμήματος άσκησης σχετικά με τον κατάλληλο τρόπο ένδυσης και υπόδησης.

Το γυμναστήριο διατηρεί το δικαίωμα ακύρωσης της εγγραφής-συνδρομής κάποιου μέλους το οποίο έχει παραβιάσει τους παραπάνω κανονισμούς, οπότε καταπίπτουν υπέρ τούτου οι καταβολές του μέλους που έχουν έως τότε πραγματοποιηθεί. Για να επέλθουν οι συνέπειες αυτές αποστέλλεται σχετικό τηλεγράφημα στο μέλος.

**Κανονισμοί Λειτουργίας της Αίθουσας των Ελεύθερων Βαρών**

Σας συνιστούμε να απευθυνθείτε στο προσωπικό του τμήματος fitness του γυμναστηρίου πριν αρχίσετε ένα πρόγραμμα με ελεύθερα βάρη.

Εξαιτίας του μεγάλου κινδύνου τραυματισμού ή ατυχήματος που συνοδεύει την άσκηση με ελεύθερα βάρη σας πρέπει να χρησιμοποιείται βοηθό σε όλες τις ασκήσεις που περιλαμβάνουν άρση ελευθέρων βαρών. Η μη χρήση βοηθού μπορεί να καταλήξει σε τραυματισμό σας.

Παρακαλούμε να επιστρέφετε τους αλτήρες τα πιάτα (βάρη), τις μπάρες και τους ελεύθερους πάγκους στη θέση από όπου τα πήρατε μετά το τέλος της χρήσης τους.

Παρακαλούμε να μην μπλοκάρετε τους ελεύθερους διαδρόμους κυκλοφορίας του χώρου με τα ελεύθερα βάρη με βάρη ή πάγκους.

Παρακαλούμε να μην πλησιάζεται τους καθρέπτες με ελεύθερους πάγκους, αλτήρες και βάρη ή μπάρες για την αποφυγή ατυχημάτων από πρόσκρουση αυτών των αντικειμένων με τον καθρέπτη.

Απαγορεύεται η εκτέλεση ασκήσεων με ελεύθερα βάρη σε μπάρες όταν αυτά δεν σταθεροποιούνται με τα ειδικά κολάρα και στις δύο πλευρές της μπάρας.

Τα βάρη πρέπει να μεταφέρονται από τις θήκες τους στις μπάρες μόνο και όχι να αφήνονται στο πάτωμα ή πάνω σε κάποιο μηχάνημα για αποφυγή πιθανών τραυματισμών.

Το γυμναστήριο σας προειδοποιεί ότι η χρήση ακουστικών στο χώρο των ελεύθερων βαρών μπορούν να οδηγήσουν σε τραυματισμό ή ατύχημα δικό σας ή κάποιου άλλου ασκούμενου. Σε περίπτωση τέτοιου τραυματισμού το γυμναστήριο δε φέρει καμία ευθύνη.

Σας συνιστούμε να χρησιμοποιείται τις ειδικές ζώνες υποστήριξης της μέσης κατά την εκτέλεση ασκήσεων όπου μεγάλο βάρος στηρίζεται ή τοποθετείται στην πλάτη. Υπάρχει κίνδυνος τραυματισμού της μέσης ή των γονάτων και της ποδοκνημικής άρθρωσης.

Απαγορεύονται οι επικίνδυνοι αστεϊσμοί μεταξύ των ασκουμένων στο χώρο των ελεύθερων βαρών.

Παρακαλούμε να αδειάζετε τις μπάρες από τα βάρη που χρησιμοποιείτε αφού τελειώσετε το πρόγραμμά σας.

Παρακαλούμε να αναφέρετε οποιοδήποτε τραυματισμό στο προσωπικό του τμήματος fitness.

Παρακαλούμε να μη μετακινείτε τα όργανα από τη θέση τους.

Σας συνιστούμε να προθερμαίνεστε πριν τη χρήση των ελεύθερων βαρών και να ακολουθείτε πρόγραμμα αποθεραπείας μετά το τέλος του προγράμματός σας. Αν επιθυμείτε να ενημερωθείτε σχετικά με τις διαδικασίες προθέρμανσης και αποθεραπείας παρακαλούμε να απευθυνθείτε στο προσωπικό του τμήματος fitness.

Αν κατά τη διάρκεια της άσκησής σας νιώσετε κάποια ενόχληση σας συνιστούμε να σταματήσετε και να απευθυνθείτε στο προσωπικό του τμήματος fitness.

Αν νιώθετε ζαλάδες, δύσπνοια, πόνο στο στομάχι, άκρα, στήθος, ώμους, πλάτη ή σαγόνι σας συνιστούμε να αποφύγετε τη χρήση των ελεύθερων βαρών. Αν πάσχετε από κακώσεις των αρθρώσεων των κάτω άκρων σας συνιστούμε να ρωτάτε το προσωπικό σχετικά με τις επιλογές σας στο χώρο των ελεύθερων βαρών.

Αν πάσχετε από υπέρταση, οστεοπόρωση, καρδιαγγειακά νοσήματα ή μυοσκελετικές κακώσεις σας συνιστούμε να αποφύγετε τη χρήση των ελεύθερων βαρών και να μιλήσετε με τον υπεύθυνο του τμήματος fitness.

Έλαβα γνώση του παρόντος κανονισμού και συναινώ

Όνομα:

Αθήνα, / / .

Ο/ Η υπογραφών/ ούσα.