

# REGULAMIN

## KORZYSTANIA Z SALI DO INDOOR CYCLINGU

- Na zajęcia należy przyjść punktualnie. Instruktor ma prawo odmowy uczestnictwa w zajęciach w przypadku spóźnienia.
- Na sali obowiązuje strój i obuwie sportowe. Instruktor zastrzega sobie prawo do poproszenia Członka Klubu o opuszczenie sali w przypadku, gdy uzna, że strój jest nieodpowiedni.
- Nie można przebywać na sali bez osoby odpowiedzialnej za dane zajęcia.
- Każda osoba przystępująca do ćwiczeń po raz pierwszy, jest uprawniona do skorzystania z pomocy instruktora określającej sposób dopasowania rowerka i wykonywania ćwiczeń.
- Z pomieszczenia i urządzeń Członek Klubu powinien korzystać zgodnie z ich przeznaczeniem.
- Po zakończonych zajęciach Członek Klubu zobowiązany jest do pozostawienia po sobie porządku (wyczyszczenie rowerów). Każda zauważona usterka powinna być zgłoszona instruktorowi po zakończonych zajęciach.
- Członek Klubu ma obowiązek ścisłego stosowania się do wskazówek prowadzącego zajęcia. Niestosowanie się do nich może spowodować konieczność opuszczenia zajęć.
- Ćwiczenia Indoor Cycling prowadzone są w grupach. Klub CITYZEN\_ ma prawo rozwiązania lub zmiany terminu czy formy zajęć po wcześniejszym powiadomieniu Członków Klubu.
- Członkowie Klubu zobowiązani są do dostosowania intensywności i rodzaju ćwiczeń do swojego stanu zdrowia, aktualnej kondycji fizycznej i samopoczucia. W przypadku wystąpienia jakichkolwiek niepokojących objawów zdrowotnych w trakcie wykonywania ćwiczeń Członek Klubu zobowiązany jest do niezwłocznego zaprzestania wykonywania ćwiczeń i zgłoszenia tego faktu pracownikom obsługi.