**АБОНЕНТСКИЙ ДОГОВОР**

**об оказании услуг пользования спортивными залами**

**PREMIUM GYM & FITNESS**

 **HAMMER*Sport***

ООО «Постройка», именуемый в дальнейшем «Клуб», в лице директора Панченко Алексея Олеговича, действующий на основании Устава, и \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, именуемый (-ая) в дальнейшем «Клиент», заключили настоящий договор о нижеследующем:

**1. ПРЕДМЕТ ДОГОВОРА**

1.1. Предметом настоящего договора является предоставление Клиенту спортивно-оздоровительных услуг в Клубе.

1.2. Термины, используемые в настоящем договоре:

1.2.1. Договором с исполнением по требованию (абонентским договором) признается договор, предусматривающий внесение одной из сторон (абонентом) определенных, в том числе периодических, платежей или иного предоставления за право требовать от другой стороны (исполнителя) предоставления предусмотренного договором исполнения в затребованных количестве или объеме либо на иных условиях, определяемых абонентом.

Абонент обязан вносить платежи или предоставлять иное исполнение по абонентскому договору независимо от того, было ли затребовано им соответствующее исполнение от исполнителя, если иное не предусмотрено законом или договором.

1.2.2. «Абонемент» - предоставление Клиенту документа, позволяющие ему проходить на территорию клуба в т.ч. в спортивные залы, тренажерный зал, и использовать расположенные на его территории тренировочные площади, спортивный инвентарь, оборудование, раздевалки.

1.2.3. «Спортивные занятия» - занятия, проводимые без тренера (инструктора) либо с тренером (инструктором) для отдельных физических лиц либо для специально образованных групп, продолжительностью до 55 минут.

1.2.4. «Технические перерывы» - перерывы в работе спортивного зала, туалетных комнат, или отдельных его помещений для проведения уборки и санитарной обработки. Количество технических перерывов и их продолжительность определяется в соответствии с санитарными нормами и правилами Российской Федерации.

**2. ПРАВА И ОБЯЗАННОСТИ ИСПОЛНИТЕЛЯ**

2.1. Клуб обязан:

2.1.1. Оказать услуги:

- предоставить Клиенту помещения (спортивные залы) для проведения спортивных занятий;

- обеспечить необходимое спортивное оборудование и инвентарь,

2.1.2. Предоставить Клиенту индивидуальный абонемент.

2.1.3. Сохранять конфиденциальность информации Клиента, полученной от него при регистрации, за исключением случаев, предусмотренных действующим законодательством Российской Федерации.

2.1.4. Обеспечить соблюдение требований пожарной безопасности и санитарных норм и правил.

2.1.5. Обеспечить рабочее состояние спортивного, сантехнического и иного оборудования.

2.2. Клуб вправе:

2.2.1. При проведении мероприятий, не указанных в расписании, ограничить зону, предназначенную для занятий, о чем Клиент извещается не менее чем за 1 день до проведения указанных мероприятий путем размещения информации в общедоступном месте на территории клуба.

2.2.2. Изменять режим работы в связи с проведением в них различных мероприятий, при условии размещения информации в общедоступном месте на территории Исполнителя не менее чем за 3 дня до даты начала мероприятий.

2.2.3. В одностороннем порядке расторгнуть настоящий договор в случае невыполнения Клиентом условий, предусмотренных настоящим договором. Договор может быть прекращен также по другим основаниям, предусмотренным гражданским законодательством Российской Федерации.

2.2.4. Утверждать и изменять расписание занятий в клубе.

2.2.5. Оказывать услуги с привлечением сторонних инструкторов и специалистов.

**3. ПРАВА И ОБЯЗАННОСТИ КЛИЕНТА**

3.1. Клиент обязан:

3.1.1. Пройти соответствующую процедуру регистрации: заполнить анкетные данные, предоставить контактную информацию.

3.1.2. При посещении Клуба предъявлять Исполнителю абонемент.

3.1.3. Посещать занятия на условиях, определенных прейскурантом.

3.1.4. Соблюдать и поддерживать общественный порядок и общепринятые нормы поведения, вести себя уважительно по отношению к другим посетителям, обслуживающему персоналу, не допускать действий, создающих опасность для окружающих.

3.1.5. Оставлять верхнюю одежду в раздевалке. В помещениях спортивного зала использовать сменную обувь, для прохода до раздевалки в уличной обуви использовать бахилы.

3.1.6. При пользовании услугами Исполнителя соблюдать правила посещения (Приложение №1 к договору «Правила посещения фитнес клуба»). Соблюдать требования безопасности занятий(Приложение №2 к договору «Техника безопасности») и использования оборудования (Приложение №3 к договору «Вводный инструктаж по использованию тренажеров»). После занятий возвращать инвентарь в места его хранения.

3.1.7. При участии в спортивных занятиях под руководством тренера строго следовать указаниям тренера (инструктора), соблюдать его рекомендации о продолжительности и интенсивности занятий.

3.1.8. Переодеться в спортивную одежду и сменную обувь при посещении занятий, при этом верхняя часть тела должна быть закрыта.

3.1.9. Самостоятельно и ответственно контролировать свое собственное здоровье и не ставить под угрозу здоровье окружающих. При наличии хронических, инфекционных, кожных заболеваний, а также болезней внутренних органов воздержаться от посещения спортивного зала.

3.1.10. Посещать спортивные занятия согласно расписанию.

3.1.11. Не осуществлять прием пищи в спортивном зале.

3.1.12. При посещении клуба внимательно относиться к личным вещам, не оставлять их без присмотра, не доверять их другим лицам.

3.1.13. Уходя из зала, сдать ключ, а так же любое другое имущество Исполнителя, арендованное Клиентом на время данного посещения зала.

3.1.14. Клиент несёт личную ответственность за своё здоровье.
Прохождение медосмотра является обязательным условием посещения Клуба,
Максимальная информация о состоянии здоровья поможет тренеру составить график и режим тренировок.

3.2. Клиенту запрещается:

3.2.1. Беспокоить других посетителей зала, нарушать чистоту и порядок.

3.2.2. Находиться на территории спортивного зала в верхней одежде и уличной обуви без бахил.

3.2.3. Посещение зала при наличии у Клиента признаков острого или хронического инфекционного и/или кожного заболевания. В противном случае Клуб вправе временно отстранить Клиента от посещения зала до полного выздоровления.

3.2.4. Проводить инструктаж, давать рекомендации по занятиям другим посетителям зала.

3.2.5. Пользоваться мобильными телефонами и иными средствами связи во время занятий.

3.2.6. Употреблять на территории клуба и в помещениях спортивного зала алкогольные напитки, наркотические вещества, курить. В случае установления лиц, находящихся в состоянии алкогольного и наркотического опьянения Клуб вправе применить меры к указанным лицам в виде отстранения от занятий и вывода за пределы клуба.

3.2.7. Посещение спортивного зала при наличии остаточного состояния алкогольного опьянения.

3.2.8. Распространение и продажа алкогольных напитков и наркотических веществ на территории клуба.

3.2.9. Использовать самостоятельно, без специального разрешения персонала Исполнителя музыкальную и иную технику Исполнителя, а также технику, принесенную с собой.

3.2.10. Входить в служебные и прочие технические помещения, самостоятельно регулировать любое инженерно-техническое оборудование без специального разрешения персонала Исполнителя.

3.3. Клиент вправе:

3.3.1. Требовать от Исполнителя предоставления услуг в соответствии с условиями настоящего договора.

3.3.2. Получать необходимую и достоверную информацию о работе спортивного зала и оказываемых услугах.

3.3.3. Направлять Исполнителю свои мнения, предложения и рекомендации по каждому виду услуг.

3.3.4. В случае утраты абонемента восстановить его.

3.3.5. Пользоваться возможностью «заморозки» услуг, в том случае, если такая возможность предусмотрена прейскурантом.

**4. СТОИМОСТЬ УСЛУГ И ПОРЯДОК РАСЧЕТОВ**

4.1. Стоимость абонемента/карты и описание услуг указаны в прейскуранте и соответствует условиям тарифа №…… «………………………………………………………………....».

4.2. Стоимость услуг в соответствии с прейскурантом оплачивается Клиентом путем внесения денежных средств в кассу Исполнителя. После получения от Исполнителя квитанции или кассового чека об оплате услуг договор считается заключенным, клубная карта активируется с первой тренировки, либо по окончанию действия предыдущего абонемента, но не позднее 15 дней после заключения договора.

4.3. Денежные средства за неиспользованные посещения/занятия (неиспользованный аванс) по вине Клиента, согласно условиям абонемента/карты, внесенные в качестве исполнения обязательств по договору, Клиенту не возвращаются.

4.4. Дополнительная, платная услуга – услуга, оказываемая Клубом Члену Клуба, стоимость, которой не входит в стоимость абонемента и оплачивается дополнительно путем предварительной оплаты – внесение денежных средств на депозит.

4.5. Депозит (условное понятие) – денежные средства, вносимые Членом Клуба в кассу и/или на расчетный счет Клуба, а также всеми иными законными средствами платежа, в качестве предварительной оплаты будущих дополнительных услуг, реализуемых Клубом. Денежные средства с депозита Члена Клуба могут быть списаны только в качестве расчетов за дополнительные услуги, реализуемые Клубом и иные услуги по договоренности сторон (денежные средства, внесенные на депозит, не возвращаются). Расчеты по депозиту признаются верными по данным внутренней системы учета Клуба.

4.6. Денежные средства, внесенные на депозит и неиспользованные во время действия абонемента, сгорают по истечении 3 месяцев.

**5. ОТВЕТСТВЕННОСТЬ СТОРОН**

5.1. Клуб не несет ответственности за вред, причиненный жизни и здоровью Клиента в случае ненадлежащего исполнения им обязательств по настоящему договору, нарушения требований и правил посещения спортивных залов.

5.2. Клиент полностью принимает на себя ответственность за состояние своего здоровья и состояние здоровья его несовершеннолетних детей, посещающих зал вместе с ним, либо самостоятельно. Клуб не несет ответственность за вред, связанный с любым ухудшением здоровья Клиента, и травмы, полученные в результате любых самостоятельных занятий, в том числе самостоятельных практик в зале, за исключением тех случаев, когда вред причинен непосредственно действиями Исполнителя.

5.3. Клиент соглашается с тем, что он не вправе требовать от Исполнителя какой-либо компенсации морального, материального вреда или вреда, причиненного его здоровью как в течение срока действия настоящего договора, так и по истечении срока его действия, за исключением случаев, прямо предусмотренных законодательством Российской Федерации.

5.4. Клуб не несет ответственности за утерянные или оставленные без присмотра вещи Клиента, за исключением случаев, когда вещи сданы персоналу Исполнителя на хранение.

5.5. Все найденные на территории Исполнителя вещи регистрируются сотрудниками клуба в «Журнале учета забытых и оставленных вещей» и хранятся в течение одного месяца.

5.6. За технические неудобства, вызванные проведением сезонных, профилактических и аварийных работ службами коммунального хозяйства, Клуб ответственности не несет.

5.7. Клиент несет материальную ответственность за порчу оборудования и имущества Исполнителя.

5.8. В случае ненадлежащего исполнения договора одной из сторон, повлекшего неблагоприятные последствия для другой стороны, ответственность наступает согласно действующему законодательству Российской Федерации.

**6. СРОК ДЕЙСТВИЯ ДОГОВОРА**

6.1. Договор действует с момента подписания договора до \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ или до полного исполнения обязательств по договору Сторонами, в случае применения п.п.1.2.3.

6.2. Досрочное расторжение Договора возможно в следующих случаях:

6.2.1. По инициативе Исполнителя:

- в случае однократного либо неоднократного нарушения Клиентом Договора и Клубных правил;

- в случае выявления у Клиента документально подтвержденных противопоказаний, создающих угрозу жизни или здоровью иных Членов Клуба и персонала Клуба;

6.2.2. По инициативе Клиента.

6.2.3. В иных случаях, предусмотренных договором и действующим законодательством РФ.

6.2.4. При досрочном расторжении договора Клуб не возвращает Клиенту денежные средства, внесенные Клиентом, за стоимость абонемента.

**7. ОБСТОЯТЕЛЬСТВА НЕПРЕОДОЛИМОЙ СИЛЫ**

7.1. Стороны освобождаются от ответственности за частичное или полное неисполнение обязательств по настоящему договору, если это неисполнение явилось следствием обстоятельств непреодолимой силы, которые стороны не могли предвидеть или предотвратить. К обстоятельствам непреодолимой силы относятся: наводнение, пожар, землетрясение и другие природные явления, а также война, военные действия, блокада, запретительные действия властей и акты государственных органов, разрушение коммуникаций и энергоснабжения, взрывы.

**8. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

8.1. Клиент подтверждает, что ни он, ни его несовершеннолетние дети не имеют медицинских противопоказаний для занятий спортом и полностью принимает на себя ответственность за состояние своего здоровья и состояние здоровья своих несовершеннолетних детей, посещающих спортивный зал вместе с ним.

8.2. К настоящему договору применяется законодательство Российской Федерации.

8.3. Клиент подтверждает свое согласие на обработку Исполнителем его персональных данных, т.е. на совершение действий по сбору, систематизации, накоплению, хранению, уточнению, использование, уничтожение персональных данных.

8.4. Все споры или разногласия, возникающие между сторонами по настоящему Договору или в связи с ним, разрешаются путем переговоров. В случае невозможности разрешения возникших споров и разногласий путем переговоров, споры решаются в судебном порядке.

Приложения к договору:

Приложение № 1. Правила посещения.

Приложение № 2. Техника безопасности.

Приложение № 3. Вводный инструктаж по использованию тренажеров.

Приложение № 4. Прейскурант.

**9. АДРЕСА И РЕКВИЗИТЫ СТОРОН**

Клиент: Клуб:

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ **ООО «Постройка»**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 634059. Г. Томск, ул. 2- Рабочая, 46

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Тел. (83822)94-01-91

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ ИНН 7017396988

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ КПП701701001

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Р/с 40702810704000016283

 К/с 30101810500000000816

 БИК 045004816

 *Сибирский ф-л ПАО «Промсвязьбанк»*

 *(филиал ПАО «Промсвязьбанк)*

 Директор

 *Подпись \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_* ООО»Постройка»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А. О. Панченко

 МП

Приложение №1

к Договору………………………………………

№…….от………………………

**ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ.**

До посещения занятий необходимо ознакомиться с договором на нашем сайте или в помещениях Клуба

Оплата занятия, абонемента или клубной карты означает Ваше согласие с условиями договора.

Абонемент считается действительным с момента приобретения до срока его окончания, предусмотренном в тарифной сетке.

**Тренажёрный зал:**

* Во избежание травм настоятельно рекомендуем Вам пройти первоначальный инструктаж в спортивном зале.
* Будьте внимательны, соблюдайте технику безопасности и правила эксплуатации тренажеров.
* Просьба посещать зал в специальной спортивной одежде и обуви. Желательно наличие полотенца.
* Соблюдайте правила личной гигиены, не используйте резкие парфюмерные запахи.
* Запрещается передвигать тренажеры.
* **Нахождение в спортзале детей, не достигших 9 лет, запрещается.** **Дети в возрасте от 9 до 16 лет могут посещать спортзал только под руководством персонального тренера.** Дети в возрасте от 9 до 16 лет могут посещать спортзалы при наличии письменного разрешения (установленного образца) от родителей.
* Просьба убирать за собой оборудование и предметы личного пользования после занятий.
* Клиент несет материальную ответственность за порчу и утрату спортивного инвентаря. В случае поломки спортивного инвентаря Клиент обязан сообщить об этом дежурному администратору.
* Любой из тренажеров может быть ограничен для пользования в любой момент (ремонт, профилактические работы). В случае поломки тренажера, Клиент должен сообщить об этом дежурному администратору. Самостоятельное устранение поломок запрещено.
* Упражнения в спортзале, предполагающие использование максимального веса, необходимо выполнять только под наблюдением тренера (инструктора).
* Поднимать штангу без использования замков ЗАПРЕЩЕНО – это опасно для Вашего здоровья.
* При занятиях в спортзале откажитесь от жевательной резинки – это опасно для Вашего здоровья.
* Откажитесь от посещения спортзала при наличии инфекционных, остро–респираторных и кожных заболеваниях – это опасно для Вашего здоровья и для здоровья окружающих Вас людей.
* Занятия в спортзале в состоянии алкогольного, наркотического опьянения или при наличии остаточного состояния алкогольного опьянения СТРОГО ЗАПРЕЩЕНЫ.
* При занятиях на тренажерах и со свободным весом Вы должны устанавливать вес и делать количество подходов, соответствующие Вашим функциональным возможностям.
* Не разрешается пользоваться самостоятельно музыкальной аппаратурой.

ВНИМАНИЕ!

ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ПРИ ПОЛУЧЕНИИ ПОВРЕЖДЕНИЙ: Использование любого спортивного оборудования и любые физические упражнения могут повлечь за собой получение повреждений. Вы понимаете это и добровольно берете на себя ответственность за получение любого вида повреждений, от которых Вы можете пострадать физически или морально. Вы согласны, что Клуб не несет ответственности за повреждения, которые могут быть получены Вами в процессе тренировки. Родители лично несут полную ответственность за безопасность своих детей (от 0 до 18 лет включительно), принимающих участие в групповых или персональных спортивных занятиях, либо находящихся на территории спортивного центра в промежутках между занятиями.

Дата\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Подпись\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Приложение №2

к Договору………………………………………

№…….от………………………

**Техника безопасности в тренажерном зале.**

1. Одежда для занятий в фитнес клубе: закрытая обувь, спортивное трико или шорты, футболка или майка.
2. Перед тренировкой необходимо тщательно разминать все части тела.
3. Дышите правильно, выдыхайте на усилии и вдыхайте при опускании снаряда. Дело в том, что если происходит задержка дыхания при усилии, внутригрудное давление и давление в мышцах вокруг грудной клетки может увеличиваться так, что возможно резкое сокращение необходимого количества крови, которое должно обязательно возвращаться к сердечной мышце. В противном случае это может привести к головокружению, кратковременной потере сознания.
4. При выполнении упражнений со штангой с тяжелыми весами (жим стоя, приседания, тяги, наклоны) обязательно использовать тяжелоатлетический пояс.
5. При навешивании дисков на штангу и снятии их со штанги обязательно использовать приспособления для закрепления грифа, или фиксировать гриф с помощью партнеров или персонального тренера.
6. Всегда закреплять вес на штанге специальными замками.
7. Упражнения по жиму лежа и приседания обязательно производить с подстраховкой партнеров или персонального тренера.
8. При выполнении упражнений с тяжелоатлетическими снарядами необходимо освободить рабочее место от посторонних предметов.
9. Рывок гири производить по направлению к стене, а не в зал.
10. Перемещение грифа по залу производить осторожно, чтобы не травмировать занимающихся.
11. При обнаружении неисправности спортивного инвентаря, тренажеров, немедленно информировать дежурного тренера.
12. При получении травм необходимо срочно обратиться к дежурному тренеру.
13. После окончания занятий в тренажерном зале убрать за собой спортивный инвентарь в отведенные для этого места.
14. Пейте много воды при тренинге. Пейте до того, как почувствуете потребность, никогда не позволяйте организму страдать от жажды.

**Правила безопасности при занятиях с отягощениями:**

1. Амплитуда движений не должна быть максимально широкой. Работая с отягощениями при разгибании до конца локтя или колена, вектор распределения нагрузки пройдет точно через сустав, что потенциально травмоопасно.
2. Никогда без нужды не сгибайте туловище вперед или назад, иногда такие положения дают позвоночнику ощущения, что выполнять упражнения легче, но в действительности Вы подвергаете позвоночный столб значительному риску (травме).
3. Всегда работайте в нейтральном положении (позвоночника). Никогда не поднимайте голову слишком высоко вверх, не отклоняйте ее назад и не производите движения вперед и вниз – любое из этих положений в ходе тяжелого упражнения ставит под угрозу хрупкие шейные позвонки, и подвергают их опасности (травме).
4. Избегайте избыточного растягивания связок и сухожилий, находящихся вблизи сустава. Повторяющееся избыточное растягивание соединительной ткани может привести к суставной слабости.
5. При выполнении любого упражнения в положении стоя, ставьте ноги так, чтобы Вы чувствовали устойчивость и сохраняли равновесие.
6. Держите снаряд при выполнении любого движения ближе к телу, чтобы избегать наращивания инерции. Контролируйте скорость движения снаряда, не перемещайте снаряд рывком.
7. Удерживайте брюшные мышцы и мышцы ягодиц напряженными, это поможет стабилизировать Ваш позвоночник и защитит нижнюю часть спины от повреждений.
8. При выполнении упражнений сидя, старайтесь удерживать ноги вместе согнутые в коленном суставе под углом 90 градусов. Это поможет стабилизировать нижнюю часть позвоночника.

**В тренажерном зале запрещается:**

1. Приступать к занятиям без вводного инструктажа тренера.
2. Кричать, шуметь, бегать, заниматься борьбой, боксировать.
3. Заниматься в зале в открытой обуви.
4. Трогать спортивные снаряды ногами, снимать диски со штанги с одной стороны по два, три сразу.
5. Поднимать штангу с предельными весами без страховки.
6. Заниматься в зале одному без дежурного или персонального тренера.
7. Заниматься на неисправных тренажерах.
8. Бросать спортивный инвентарь на пол с высоты.
9. Разбрасывать по залу спортивный инвентарь (диски, гантели).

Подпись\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Приложение №3

к Договору………………………………………

№…….от………………………

**Вводный инструктаж.**

Во-первых, это разминка. Никогда не занимайтесь в тренажёрном зале, предварительно не размявшись. Цель — разогреть мышцы, которые станут более эластичными, а значит, лучше будут отзываться на физические упражнения. Кардио-тренажеры (велотренажеры, беговые дорожки и степперы) подойдут, как нельзя лучше.

В кардио зоне представлены различные виды тренажеров. Такие как: степпер - тренажер имитирует ходьбу по лестнице; беговые дорожки, велотренажеры, элепсоиды и гребные тренажеры.  Кардио тренажеры включаются сразу после начала работы на них, после включения тренажера необходимо нажать кнопку старт для запуска программы тренировки с минимальным уровнем сложности. Для регулировки уровней сложности используйте кнопки со стрелками вверх и вниз. Для работы на гребном тренажере его необходимо включить нажав на кнопку ON и выставить уровень нагрузки ручкой регулировки под дисплеем. Также в кардио зоне расположены скамья для пресса с регулируемой высотой и тренажер для косых мышц живота с изменением веса. Отвечаем на возникшие вопросы по кардио зоне.
**Переходим в тренажерный зал.**Инструктаж проходит от входа далее в глубь зала. При входе в зал: в  этой части зала расположены тренажеры на различные мышцы ног. Исключение два тренажера для армреслинга (это стол и собственно тренажер для армреслинга)
Справа от входа тренажер для жима ногами лежа на внешнюю поверхность бедра. Слева тренажер для тренировки икр стоя. Далее слева тренажер для ягодичных мышц, сразу за ним тренажер для отводящих и приводящих мышц бедра (по возможности показываем расположение мышц на себе).
Далее переходим к функциональной раме. На ней расположены: брусья для отжиманий, тумба для зашагиваний или запрыгиваний,  различные перекладины для подтягиваний, гимнастические кольца, мишень для бросков медбола, штанга для выполнения упражнений со свободными весами, груша и в центре рамы установлен кроссовер для выполнения различных тяг такой же находится напротив помоста.
Проходим далее левее. Тренажер для тренировки голени (икр) сидя. Далее по ходу движения тренажер для сгибания бедра (тренировка задней поверхности бедра). Затем тренажер для разгибания бедра (передняя поверхность бедра).
Затем  тренажеры вдоль стены с лева на право.  Тренажер для тренировки трицепса, следом для тренировки бицепса, затем тренажер для тренировки дельт (плечей). Дале около стены установлена рама для приседаний. Оборачиваемся:  тут установлены два одинаковых тренажера для мышц спины: верхний и нижний блок (указываем какие части спины тренирует каждый). Между этими тренажерами установлена гиперэкстензия для тренировки поясничных мышц.
Проходим правее в глубь зала. С лева установлен тренажер для жима - тренировки грудных мышц. Далее тренажер для мышц груди и задних дельт ( демонстрируем как он переключается). Затем приближаясь к стойке с гантелями тренажер для жима - тренировка плечей. Рядом с ним около стены, жим ногами сидя на верхнюю поверхность бедра. Напротив ряда гантелей (указать на широкий гантельный ряд до 60кг) располагаются различные регулируемые скамьи и продублированы тренажеры для жима, тренировки груди и плечей,  их отличие в отсутствии установленных весов. Тут же установлена скамья для подъемов на бицепс сидя. Подходя ближе к стене установленна ещё одна гиперэкстензия. В углу находится тренажер для мышц пресса с возможностью изменения нагрузки. Рядом находится ещё одна скамья для пресса. Далее Т - гриф (тяга в наклоне для мышц спины). Рядом тренажер для мышц спины вертикальная тяга сидя с возможностью работать руками по очереди.  Далее стоит ещё одна рама для приседаний. В углу горизонтальная тяга для мышц спины так же с возможностью работы руками поочередно.  Около сетны с окнами и рядом расположены скамьи для жима лежа и жима под углом. В центре зала расположен тяжелоатлетический помост для выполнения упражнения со свободным весами (выпадов, становой и т.п.) Напротив помоста расположен кроссовер многофункциональный тренажер для выполнения упражнений на различные группы мышц.  Около колонны рядом с кроссовером расположен гравитрон - тренажер для подтягиваний и отжиманий с противовесом. За ним чуть левее находится машина смита ( в ней возможны различные варианты приседаний и жимов). С другой стороны за колонной находится тренажер для сгибания бедра ( на заднюю поверхность бедра).
Отвечаем на оставшиеся вопросы и заканчиваем инструктаж.

Подпись\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Приложение №4

к Договору………………………………………

№…….от………………………

**ОСНОВНОЙ ПРЕЙСКУРАНТ НА СЕРТИФИКАТЫ.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **АБОНЕМЕНТ** | **ОПЦИИ** | **СТОИМОСТЬ** |
| **«Гостевой визит»** | **Посещение в любое удобное для Вас время в часы работы фитнес центра:**- тренажерный зал;- кардио зона;- раздевалки с душевыми; - питьевая вода; | **200 РУБ.** |
| **АБОНЕМЕНТ** | **ОПЦИИ** | **1****месяц** | **3****месяца** | **6 месяцев** | **12 месяцев** |
| **«Безлимитный»** | **Посещение в любое удобное для Вас время в часы работы фитнес центра:**- тренажерный зал;- кардио зона;- раздевалки с душевыми; - питьевая вода;- заморозка\* | **2300** | **5400** | **9000** | **14400** |

**\*Заморозка – временное продление срока действия клубной карты.**

**\*Для годового сертификата 30 дней, миним на 7 дней не более трех раз за период действия карты.**

**\*Для полугодового сертификата 15 дней, минимум 5 дней и не более двух раз за период действия карты.**

**\*Оплачивая стоимость сертификата (абонемента), вы подтверждаете свое согласие с условиями абонентского договора, действующих специальных и прочих предложений.**

**Дополнительные услуги.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ВИД УСЛУГИ** | **ОПИСАНИЕ** | **Индивидуальные программы** | **Групповые программы** |
| **ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ТРЕННИНГ** | **Высококвалифицированные специалисты предоставят свою помощь новичкам, а так же всем, кто хочет получить максимальный результат от тренировок.** **По предварительной записи.** | **От 500 за одно занятие** | **От 500 за одно занятие** |
| **ФИТНЕС БАР** | **Протеиновые батончики, , изотоники, предтренировочные добавки.** |
| **СОЛЯРИЙ** | **Все необходимые аксессуары для загара всегда в наличии.** | **90 рублей /1 сеанс** |
| **АРЕНДА индивидуального шкафчика** | **Для хранения каких-либо личных вещей в клубе.** | **300рублей/1 месяц** |

**РЕКОМЕНДУЙТЕ «HAMMER Sport» и мы на 15 дней продлим Ваш абонемент!**

**Каждый клиент клуба получает 15 дней к действующему абонементу, при условии, что новый клиент, приобретает абонемент по рекомендации действующего владельца клубной карты.**