

РАСПИСАНИЕ ГРУППОВЫХ ПРОГРАММ

Время	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
8:30	Зал № 1 YOGA(90мин) (Ольга)				Зал № 1 YOGA(90мин) (Ольга)		
9:00		Зал № 1 INTERVALL (Андрей)		Зал № 1 INTERVALL (Андрей)			
10:00	Бассейн AQUA AEROBICS (Ольга)	Зал № 1 STRETCH (Андрей)	Зал № 1 ZUMBA (Екатерина)	Зал № 1 STRETCH (Андрей)	Зал № 1 ZUMBA (Екатерина)		
11:00			Зал № 1 CALLANETICA (Екатерина)		Зал № 1 CALLANETICA (Екатерина)	Зал № 1 CALLANETICA (Екатерина)	Зал № 1 MT (Андрей)
12:00						Бассейн AQUA AEROBICS (Екатерина)	Зал № 1 YOGA(60мин) (Андрей)
13:00							Бассейн AQUA AEROBICS (Андрей)
13:30						Зал № 1 CALLANETICA (Екатерина)	
18:00	Зал № 2 PILATES (Елена)	Зал № 1 ZUMBA (Кристина)	Зал № 1 STEP (Андрей)		Зал № 1 PILATES (Екатерина)		
19:00	Бассейн AQUA AEROBICS (Елена)	Зал № 1 BODY SCULPT (Екатерина)	Зал № 1 FITBALL (Елена)	Зал № 1 MT (Андрей)	Зал № 1 FITBALL (Екатерина)		
19:00	Зал № 1 STEP (Андрей)						
19:00	ЗАЛ ЕДИНОБОРСТВ BOXING (Артем)		ЗАЛ ЕДИНОБОРСТВ BOXING (Артем)				
20:00		Зал № 1 CALLANETICA (Екатерина)	Бассейн AQUA AEROBICS (Елена)	Зал № 1 YOGA(90мин) (Андрей)	Зал № 1 ZUMBA (Кристина)		
20:00							

ДЛЯ ДЕТЕЙ ГРУППОВЫЕ ПРОГРАММЫ

11:00	Бассейн МАМА+МАЛЫШ ПЛАТНОЕ 500 РУБ.			Бассейн МАМА+МАЛЫШ ПЛАТНОЕ 500 РУБ.		ДЕТСКИЙ КЛУБ (3-10 ЛЕТ)	
18:00	ЗАЛ ЕДИНОБОРСТВ ММА (6-14) (Артем)	ЗАЛ ЕДИНОБОРСТВ АКРОБАТИКА (3-5) (Андрей)	ЗАЛ ЕДИНОБОРСТВ ММА (6-14) (Артем)	ЗАЛ ЕДИНОБОРСТВ АКРОБАТИКА (3-5) (Андрей)	Зал № 2 ZUMBA KIDS (Кристина)		
19:00		Бассейн ПЛАВАНИЕ (6-12) (Алексей/Андрей)		Бассейн ПЛАВАНИЕ (6-12) (Алексей/Андрей)		Бассейн ПЛАВАНИЕ (6-12) (Алексей/Андрей)	

ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ПЛАТНЫЕ ЗАНЯТИЯ

14:00						Зал № 1 ПЛАВАНИЕ С 9 ЛЕТ SWIM SCHOOL	
14:45						Бассейн ПЛАВАНИЕ С 9 ЛЕТ SWIM SCHOOL	
16:00	Бассейн ПЛАВАНИЕ С 9 ЛЕТ SWIM SCHOOL	Бассейн ПЛАВАНИЕ 5-9 ЛЕТ SWIM SCHOOL		Бассейн ПЛАВАНИЕ С 9 ЛЕТ SWIM SCHOOL	Бассейн ПЛАВАНИЕ 5-9 ЛЕТ SWIM SCHOOL	Зал № 1 ПЛАВАНИЕ 5-9 ЛЕТ SWIM SCHOOL	
16:45						Бассейн ПЛАВАНИЕ 5-9 ЛЕТ SWIM SCHOOL	



Детская школа Swim School +7(926) 300-27-84



LFS Фитнес

Всегда актуальное расписание групповых программ.

ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ ЗАЛА ГРУППОВЫХ ПРОГРАММ

1. Во избежание травм посещайте занятия соответствующие Вашему уровню подготовки.
2. Групповые занятия проводятся по утвержденному расписанию. Изменения в расписание вносятся администрацией в одностороннем порядке (замена инструктора, вида занятия, отмена занятия).
3. В случае опоздания на занятие более чем на 10 минут, инструктор имеет право не допустить Вас к занятию, т. к. это опасно для Вашего здоровья.
4. Посещайте групповые занятия в специальной спортивной одежде и обуви. Желательно наличие полотенца и бутылки с водой.
5. На групповых занятиях не разрешается использовать собственную хореографию и свободные веса без разрешения инструктора.
6. Члены клуба обязаны убирать за собой после занятий спортивный инвентарь и предметы личного пользования.
7. Резервировать места в залах групповых программ не разрешается.
8. Детям до 14 лет посещение групповых занятий не разрешается.
9. Дети старше 14 лет могут заниматься в зале групповых программ только присутствии родителя или законного представителя.
10. Пользование мобильными телефонами во время групповых занятий не разрешается.
11. Занятия в уличной или грязной обуви запрещены.
12. В залах групповых программ не разрешается использовать открытые емкости для воды, в том числе пластиковые стаканчики.
13. Самостоятельные занятия в залах групповых программ могут осуществляться в период времени, свободный от групповых уроков, указанных в расписании, и предварительного резервирования на персональный тренинг.

ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ ВОДНЫХ ПРОГРАММ

1. Посещение водной зоны может быть как самостоятельное плавание, так и посещение групповых классов для взрослых и детей.
2. Все уроки по аквааэробике проходят согласно расписанию.
3. Администрация вправе поменять заявленного в расписании инструктора и вносить изменения в расписание водных программ в любое время.
4. Для проведения профилактических и иных работ. Занятия в бассейне могут быть ограничены.
5. Находиться в водной зоне необходимо только в специализированной одежде: купальный костюм (плавки), плавательная шапочка, сланцы. В случае нарушения правил тренер вправе просить нарушителя покинуть бассейн.
6. Дети до 14 лет могут посещать бассейн только в сопровождении родителей либо доверенного лица старше 18 лет, которые должны быть действующими Членами Клуба, и иметь клубную карту. Или в сопровождении тренера в рамках Персональной тренировки или Группового занятия
7. Родители (Доверенное лицо) не должны оставлять детей на территории Водной зоны без присмотра.
8. Родители не должны покидать клуб, если ребенок находится на Групповом занятии по расписанию. За детей, оставленных родителями (сопровождающими лицами) в зоне бассейна без присмотра администрация ответственности не несет.
9. Необходимо приводить детей на групповые занятия в соответствии с возрастом (возрастные ограничения указаны в описании уроков).
10. Не умеющие плавать и обучающиеся, должны находиться в бассейне под присмотром тренера.
11. Дети до 14 лет могут использовать, хамам и финскую сауну только в сопровождении взрослых.
12. Необходимо соблюдать правила кругового плавания на дорожке: Придерживайтесь правой стороны!
13. Выбирать дорожку для плавания согласно подготовленности и скоростным рекомендациям на указателях!
14. Для поддержания санитарных норм и предотвращения развития заболеваний, прежде чем войти в воду бассейна, необходимо вымыться с мылом или гелем в душевой, смыть косметику. Мыться следует без купального костюма.
15. Персонал бассейна должен контролировать соблюдение посетителями правил пользования бассейном, которые согласовываются с центром Госсанэпиднадзора и утверждаются администрацией клуба.

ЗАПРЕЩЕНО:

1. Приходить на групповые занятия с опозданием. Инструктор имеет право не допустить Члена Клуба на занятие в случае его опоздания, при отсутствии свободных мест и в других случаях, когда это может быть создать неблагоприятные условия для занятий.
2. Заниматься в бассейне без плавательной шапочки и носить плавательные шорты с карманами.
3. Резервировать и монополизировать плавательные дорожки.
4. Во избежание порезов пользоваться моющими средствами в стеклопосуде, использование масок для подводного плавания со стеклянными иллюминаторами.
5. Втирать в кожу различные кремы и мази перед использованием бассейном.
6. Пользоваться бассейном людям в нетрезвом виде, с открытыми ранами, травмами, грибковыми и другими кожными заболеваниями.
7. Использовать оборудование водных программ не по назначению.
8. Вносить в зону бассейна сумки, еду, электрические приборы, мыло и мочалки.
9. Находиться на территории бассейна в верхней одежде и без сменной обуви.
10. Бегать по обходным дорожкам, прыгать и нырять с бортика бассейна, играть в бассейне в мяч, если это не предусмотрено программой тренировки, а также совершать прочие действия, которые могут помешать другим плавающим.