

УТВЕРЖДЕНО

приказом от 15.12.2025 г. № 20-ОД-КФТ
ООО «Кампус.ФТ»

**Договор – оферта
об оказании платных услуг в фитнес-центре ГК «Альфа Сириус»**

федеральная территория Сириус

«__» _____ 202 г.

Данный документ является официальным публичным предложением Общества с ограниченной ответственностью «Кампус.ФТ» в лице генерального директора Грузинова Егора Николаевича, действующего на основании Устава, именуемого в дальнейшем «Исполнитель», на заключение Договора на оказание услуг в фитнес-центре гостиничного комплекса «Альфа Сириус» (далее – фитнес – услуг) в соответствии с п. 2 ст. 437 Гражданского Кодекса Российской Федерации (далее – ГК РФ). В случае принятия изложенных ниже условий и оплаты услуг, физическое лицо, производящее акцепт оферты становится Заказчиком (в соответствии с п. 3 ст. 438 ГК РФ акцепт оферты равносителен заключению договора на условиях, изложенных в оферте).

Исполнитель заключает договор-оферту об оказании платных услуг в фитнес-центре ГК «Альфа Сириус» (далее – Договор) на нижеследующих условиях с любым дееспособным физическим лицом, принявшим условия настоящей оферты путем совершения действий, указанных в разделе 2 Договора.

1. ПРЕДМЕТ ДОГОВОРА

1.1. Предметом Договора является предоставление Клиенту (потребителю) фитнес-услуг – посещение тренажерного зала, групповых программ, посещение бассейна, сауны (далее базовых услуг), в соответствии с условиями Договора, дополнениями к нему, текущим прайс-листом (прейскурантом) Исполнителя, выраженных в Заявлении – акцепте.

1.2. Договор и приложения к нему являются документами и публикуются на официальном сайте Исполнителя (адрес – <https://siriushotels.ru>), а также на информационном стенде на территории фитнес-центра Исполнителя.

1.3. Клиент обязуется оплатить указанные услуги и соблюдать общие правила фитнес-центра, указанные в Договоре, а также на сайте Исполнителя и на его информационных стендах в фитнес-центре.

1.4. Местом оказания услуг является фитнес-центр гостиничного комплекса «Альфа Сириус», расположенный по адресу: Краснодарский край, федеральная территория «Сириус», пгт Сириус, бульвар Морской, д. 1 (далее в Договоре - фитнес-центр).

1.5. Услуги оказываются Исполнителем Клиенту в период, согласно выбранному Клиентом виду абонеента, которым определено время посещения фитнес-центра.

1.6. Подтверждением членства в фитнес-центре является экземпляр Заявления – акцепта (Приложение № 1 к Договору).

**2. ПОРЯДОК ЗАКЛЮЧЕНИЯ ДОГОВОРА.
СТОИМОСТЬ УСЛУГ И ПОРЯДОК РАСЧЕТОВ**

2.1. Ознакомившись со стоимостью фитнес-услуг, указанных в Прейскуранте и/или выбрав вид абонеента и срок предоставления услуг, Клиент заполняет в фитнес-центре Заявление – акцепт (Приложение № 1 к Договору) на присоединение к Договору в соответствии с

утвержденной формой. После принятия Заявления – акцепта фитнес-центром Договор считается заключенным.

2.2. Заявление – акцепт является подтверждением согласия Клиента с условиями Договора и присоединения к нему, повторное его заполнение не требуется, если Клиентом приобретается последующий абонемент на аналогичных условиях.

2.3. На основании полученного Заявления – акцепта Клиент осуществляет оплату выбранной услуги на условиях, предусмотренных Заявлением – акцептом. После проведения Клиентом оплаты выбранной услуги или частичной оплаты (если данное условие предусмотрено Заявлением - акцептом), Договор вступает в силу.

2.4. Исполнитель приступает к выполнению своих обязательств по Договору со дня активации Абонемента в установленном Договором порядке.

2.5. Стоимость комплекса услуг, предусмотренных п. 1 Договора в соответствии с действующим на момент заключения Договора прейскурантом фитнес-центра, в т.ч. НДС 20%. На момент подписания договора ставка НДС составляет 20%. С 1 января 2026 года согласно действующему законодательству Российской Федерации, базовая ставка НДС составляет 22%.

2.6. Срок абонемента и его стоимость определены в Заявлении-Акцепте, являющимся неотъемлемой частью Договора.

2.7. Все расчеты по Договору осуществляются в наличной или безналичной форме в рублях РФ.

2.8. Оплата услуг наличными и безналичный расчет производится в кассе на стойке фитнес-центра.

2.9. Фитнес-центр не несёт ответственность за дополнительные услуги, оказанные третьими лицами на территории фитнес-центра, оплата которых не проходила через кассу фитнес-центра.

2.10. Стоимость переоформления Договора на другое лицо составляет 500,00 (пятьсот) рублей 00 коп., в том числе НДС 20%. На момент подписания договора ставка НДС составляет 20%. С 1 января 2026 года согласно действующему законодательству Российской Федерации, базовая ставка НДС составляет 22%. Абонементы, приобретенные по акции, не могут быть переуступлены, и переоформлены на третье лицо.

2.11. В фитнес-центре предоставляется возможность индивидуальной работы тренера с Клиентом за дополнительную плату, по предварительной договорённости с инструктором и оплате такой услуги в кассу фитнес-центра.

3. ПРАВА И ОБЯЗАННОСТИ ИСПОЛНИТЕЛЯ

3.1. Исполнитель обязан:

3.1.1. Оказать спортивно-оздоровительные услуги, указанные в п. 1.3 Договора.

3.1.2. Предоставить Клиенту акцепт, являющийся подтверждением абонемента согласно п.1.6. Договора (Клиент не вправе передавать абонемент третьим лицам).

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

3.1.4. Своевременно информировать Клиента об изменениях в структуре услуг, оказываемых по Договору, и условиях их оказания.

3.1.5. Обеспечить соблюдение требований пожарной безопасности и санитарных норм и правил, обеспечить рабочее состояние спортивного, сантехнического и иного оборудования.

3.1.6. Предоставлять Клиенту оборудованные в раздевалке шкафы для хранения личных вещей на время пребывания в фитнес-центре в количестве не более одного на каждое посещение.

3.1.7. Предоставлять Клиенту оборудованные душевые кабины для принятия душа после занятий.

3.1.8. Предоставлять Клиенту доступ к чистой питьевой воде (кулер/пурифайер) во время занятий.

3.2. Исполнитель вправе:

3.2.1. При проведении мероприятий, не указанных в расписании, ограничить зону, предназначенную для занятий, о чем Клиент извещается не менее чем за 1 (один) день до проведения указанных мероприятий путем размещения информации у дежурного администратора клуба.

3.2.2. Изменять режим работы фитнес-центра в целом или отдельных залов и помещений в связи с проведением в них различных мероприятий, при условии размещения информации у администратора фитнес-центра не менее чем за 3 (три) календарных дня до даты начала мероприятий.

3.2.3. Досрочно в одностороннем порядке расторгнуть Договор в части предоставления услуг Клиенту, который не исполнял и/или ненадлежащим образом исполнял требования и/или условия Договора, Правила фитнес-центра, в порядке, установленным Договором, и/или отказать Клиенту в заключении нового договора.

3.2.4. Отказать Клиенту в предоставлении услуг в случае не предоставления им необходимых сведений и/или не соблюдения Правил (Приложение № 2 к Договору), обязательных требований и предписаний специалистов Исполнителя, а также в случае отсутствия у Клиента при себе Заявления - Акцепта, паспорта или иного документа, удостоверяющего личность.

3.2.5. Оказывать услуги, предусмотренные Договором, в иных помещениях Исполнителя.

3.2.6. Полностью или частично приостановить оказание услуг по Договору при возникновении необходимости проведения технических или санитарно-гигиенических мероприятий на срок не более 20 (двадцати) суток, не чаще, чем 4 (четыре) раза в год, в указанном случае срок действия Договора продляется на период полного приостановления оказания услуг.

3.2.7. Исполнитель вправе потребовать у Клиента заключения врачебного осмотра (справку) при наличии явных признаков, указывающих на то, что состояние здоровья Клиента может представлять угрозу иным клиентам либо персонала Исполнителя, а в случае подтверждения этих признаков – отстранить Клиента от посещения фитнес-центра и (или) расторгнуть Договор в одностороннем порядке.

3.2.8. Исполнитель вправе отказать Клиенту в посещении фитнес-центра (временно прекратить в одностороннем порядке оказание услуг) при наличии явных признаков того, что Клиент находится в состоянии алкогольного либо наркотического опьянения, либо пытается пронести в фитнес-центр любые виды оружия, взрывчатые либо ядовитые вещества, а равно в случае нарушения Клиентом общих правил фитнес-центра;

3.2.9. Исполнитель вправе требовать от Клиента прекращения действий, нарушающих Правила соблюдения техники безопасности в фитнес-центре, которые являются Приложением № 2 к Договору, а в случае игнорирования замечаний работников фитнес-центра, отказать в предоставлении Клиенту услуг по Договору.

3.2.10. Исполнитель оставляет за собой право оказывать услуги, указанные в пункте 1 Договора и дополнительные услуги на условиях, отличных от условий Договора с предварительным оповещением владельцев клубных карт фитнес-центра.

4. ПРАВА И ОБЯЗАННОСТИ КЛИЕНТА

4.1. Клиент обязан:

4.1.1. Пройти соответствующую процедуру регистрации в фитнес-центре: заполнить анкету и предоставить контактную информацию, ознакомиться с правилами фитнес-центра, настоящим Договором, дать согласие на обработку персональных данных.

4.1.2. При посещении фитнес-центра предъявлять Заявление – Акцепт или документ, удостоверяющий личность.

4.1.3. Во избежание травм, Клиент обязан не пользоваться неисправными тренажёрами и другим неработоспособным оборудованием фитнес-центра, а при их обнаружении незамедлительно сообщать администратору фитнес-центра.

4.1.4. Выполнять рекомендации тренера (инструктора) фитнес-центра по объемам нагрузки и правилам пользования оборудованием при занятиях в тренажёрном зале.

4.1.5. Не передавать Заявление - Акцепт третьим лицам за исключением случаев, установленных в Договоре.

4.1.6. 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.

4.1.7. В помещениях фитнес-центра использовать сменную обувь, переодеваться в спортивную одежду, при этом верхняя часть тела должна быть закрыта.

4.1.8. При посещении фитнес-центра соблюдать Правила (Приложение № 2 к Договору) установленные настоящим Договором и расположенные на Информационных стендах фитнес-центра. Соблюдать требования безопасности занятий и использования оборудования. После занятий возвращать инвентарь в места его хранения.

4.1.9. 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 фитнес-центра. При наступлении беременности, Клиент обязан предоставить справку из женской консультации о разрешении врача акушера-гинеколога пользоваться физкультурно-оздоровительными услугами, посещать СПА-процедуры, массаж.

4.1.10. Уходя из фитнес-центра, Клиент обязуется сдать замок от шкафа раздевалки, а также любое другое имущество Исполнителя, арендованное Клиентом на время посещения фитнес-центра.

4.1.11. В случае утраты замка от шкафа или другого арендованного имущества Исполнителя Клиент обязуется возместить стоимость указанного имущества, в размере, определённом прейскурантом.

4.1.12. Клиент не вправе без письменного разрешения Исполнителя в фитнес-центре или на иной территории Исполнителя заниматься предпринимательской и иной деятельностью, не связанной с получением основных или дополнительных услуг.

4.2. Клиент вправе:

4.2.1. Получать качественные услуги в соответствии с условиями Договора.

4.2.2. Получать необходимую и достоверную информацию о работе фитнес-центра и оказываемых услугах.

4.3. Заключением Договора, Клиент подтверждает, что не имеет медицинских противопоказаний для оказания ему услуг фитнес-центром, которые могут повлечь причинение ущерба жизни или здоровью Клиента, а равно жизни или здоровью иных клиентов и персонала фитнес-центра.

4.4. В случае причинения Клиентом материального ущерба фитнес-центру, последний вправе приостановить исполнение своих обязательств перед Клиентом по Договору и зачесть стоимость не оказанных физкультурно-оздоровительных услуг в погашение причинённого ущерба. В том случае, если размер ущерба превышает стоимость не оказанных физкультурно-оздоровительных услуг, Клиент обязан возместить оставшуюся сумму ущерба согласно предоставленным Исполнителем счетов.

4.5. Клиент полностью несёт ответственность за состояние своего здоровья. Должностные лица, администрация, сотрудники и инструкторы по спорту фитнес-центра не несут ответственность за вред, связанный с любым ухудшением здоровья кого-либо из Клиентов и травм, полученных в результате любых занятий на территории фитнес центра.

4.6. Во время нахождения в фитнес-центре Клиент обязуется не оставлять без присмотра дорогостоящие предметы: украшения, драгоценности, ключи, часы, телефоны, компьютеры и иные значимые, памятные, ценные предметы. Фитнес-центр не несет ответственности за утерю Клиентом вещей и предметов, в местах общего пользования фитнес-центра.

4.7. Верхнюю одежду и головные уборы, личные вещи Клиент обязан оставлять в шкафчиках, расположенных в раздевалках фитнес-центра.

4.8. Покидая фитнес-центр, клиент обязан освободить раздевалку от личных предметов и вещей из предоставляемых шкафчиков в раздевалке.

5. СРОК ДЕЙСТВИЯ, ИЗМЕНЕНИЯ И РАСТОРЖЕНИЯ ДОГОВОРА

5.1. Договор признается заключенным с момента подписания Клиентом Заявления об акцепте и действует до окончания действия абонемена в зависимости от её вида.

5.2. Исполнитель обязан приступить к исполнению своих обязательств по Договору с момента активации Клиентом абонемена. Договор действует в течение срока действия абонемена.

5.3. Окончание срока действия Договора влечет прекращение обязательств Сторон по нему.

5.4. Исполнитель вправе отказаться от исполнения Договора полностью и расторгнуть Договор в одностороннем порядке в случае:

- неисполнения Клиентом обязанностей по оплате за услуги в сроки и размере, указанные в Договоре;

- нарушение клиентом Общих Правил фитнес-центра;
- выявление у Клиента документально подтвержденных противопоказаний, создающих угрозу его жизни, а также жизни или здоровью иных клиентов либо персонала фитнес-центра;

5.5. Стороны договорились о том, что отправление Исполнителем заказного письма с уведомлением о вручении Клиенту, по адресу, указанному в Договоре, будет считаться надлежащим уведомлением об отказе Исполнителя от исполнения Договора.

5.6. Расчет стоимости оплаченных, но не оказанных в связи с досрочным расторжением Договора базовых услуг, подлежащей возврату Клиенту рассчитывается по формуле, указанной в пункте 5.8. - 5.9. Договора.

5.7. Клиент вправе отказаться от исполнения Договора полностью и расторгнуть Договор в одностороннем порядке. При этом Клиент обязан в письменной форме уведомить Исполнителя о таком отказе не менее чем за 10 дней. Со дня получения Исполнителем письменного уведомления Клиента о его отказе от исполнения Договора клубная карта Клиента блокируется. Доступ к фитнес-центру для Клиента закрывается.

5.8. Порядок расчёта и условия возврата денежных средств при досрочном прекращении предоставления услуг Исполнителем по инициативе Клиента:

5.8.1. Денежные средства, подлежащие возврату Клиенту, рассчитываются путём уменьшения стоимости абонемена на сумму фактических расходов и сумму фактически оказанных услуг, включающих в себя:

- ✓ Оформительский сбор (затраты на оформление абонемена (изготовление идентификационной клубной карты, регистрация Клиента в базе Исполнителя, присвоение индивидуального ID-номера, составление регистрационных документов в размере – 3 000,00 (три тысячи) рублей 00 коп.).

- ✓ Иные расходы, такие как компенсация за потерю ключа, порчу имущества и др. предусмотренные п.4.1.11, п.4.4 Договора.

5.9. В случае отказа одной из Сторон от исполнения Договора полностью, в указанных в пункте 6.4-6.7 Договора случаях, денежные средства, уплаченные Клиентом Исполнителю, за не предоставленные услуги подлежат возврату за вычетом стоимости фактически предоставленных Клиенту услуг, в течение 14 (четырнадцати) рабочих дней с момента получения уведомления о расторжении Договора. Стоимость фактически предоставленных услуг Клиенту рассчитывается по формуле:

$ДС = С - р - х * С_p$, где:

ДС – денежные средства, подлежащие возврату клиенту;

С – стоимость абонемена, внесенная Клиентом по Договору;

р – фактические расходы, понесённые фитнес-центром.

х – количество полных месяцев, прошедших с даты заключения Договора;

С_р – стоимость абонемена на 30 дней (месяц) посещения фитнес-центра, согласно Прейскуранту, действующему на дату расторжения Договора.

5.10. Услуга «Заморозка» при расчёте возврата денежных средств при досрочном прекращении предоставления услуг Исполнителем по инициативе Клиента не учитывается и не уменьшает стоимость абонементов.

5.11. В случае отказа Заказчика от услуг Исполнителя до активации абонемента возврат денежной суммы производится на основании письменного заявления Заказчика на имя руководителя АО «УК ИНТЦ «Сириус» в полном объёме за вычетом оформительского сбора от стоимости абонемента (п. 5.9. Договора).

5.12. Если в течение 10 (десяти) рабочих дней с даты окончания оплаченного периода по Договору от Клиента не поступило письменных претензий в адрес Клуба, то услуги считаются оказанными надлежащим образом в полном объёме.

5.13. Клиент по письменному заявлению (по форме, установленной в фитнес-центре) может временно приостановить членство в фитнес-центре, если иное не предусмотрено условиями Договора. Заявление должно быть сдано не позднее, чем за день до заявляемого срока приостановки на рецепцию фитнес-центра или администратору фитнес-центра. Минимальный срок приостановки членства – 7 (семь) календарных дней, максимальный срок – 30 (тридцать) календарных дней. В течение указанного срока приостановки фитнес-центр не оказывает Клиенту услуги, в том числе дополнительные. В течение срока действия приостановки Клиент не может посещать фитнес-центр.

5.14. В случае, если Клиент не уведомил фитнес-центр о приостановке срока действия Договора (Заморозка) в установленном порядке и не посещает фитнес-центр, то услуги за период, в который Клиент не посещал фитнес-центр, считаются выполненными в полном объёме и надлежащего качества без компенсации неиспользованного времени.

6. АКЦЕПТ ОФЕРТЫ

6.1. Акцептом, совершенным в пользу третьего физического лица, признается акцепт, при котором плательщик и лицо, сведения о котором, как о Заказчике, предоставлены при совершении акцепта – заполнении Заявления – акцепта, являются разными физическими лицами. Акцепт в пользу третьего физического лица (заключение договора в пользу третьего физического лица), может быть совершён на условиях 100 (сто)% предоплаты. При этом акцептант не имеет права расторгнуть заключённый в пользу третьего физического лица договор, без согласия такого третьего лица, если оно выразило желание воспользоваться предоставляемыми по Договору Услугами (п. 2 ст. 430 ГК РФ). Акцептант несёт ответственность за достоверность сведений (персональных данных), указанных им при совершении акцепта в пользу третьего лица.

6.2. Если иное не предусмотрено абонементом, Стороны соглашаются, что все заявления Клиента, в том числе приложения, дополнительные соглашения к Договору и иные документы, будут считаться надлежащим образом оформленными и полученными Исполнителем, если они:

- ✓ оформлены в письменном виде;
- ✓ содержат следующие персональные данные Клиента: фамилию, имя, отчество, адрес, реквизиты основного документа, удостоверяющего его личность;
- ✓ содержат подпись Клиента;
- ✓ получены уполномоченным лицом Исполнителя и/или доставлены по юридическому адресу Исполнителя, и/или любому адресу оказания Услуг Исполнителем.

6.3. Стоимость услуг в соответствии с выбранным видом абонемента оплачивается в кассе Исполнителя, либо на условиях предоплаты на расчетный счет Исполнителя после заявки на приобретение абонемента.

6.4. Клиент совершает акцепт оферты, действуя добровольно и без каких-либо принуждений, заверяет и гарантирует, что отсутствуют препятствия к заключению или заведомому невыполнению Сторонами добровольно взятых на себя обязательств.

6.5. Клиент понимает содержание оферты, полностью и безусловно принимает все её условия без каких-либо изъятий или ограничений, что равносильно заключению договора в письменной форме (п. 3 ст. 434 ГК РФ).

6.6. Акцепт оферты Клиентом осуществляется путем совершения действий: выбора вида абонемента, предоставления достоверных персональных данных (ФИО, дата рождения, пол, контактные телефоны, адрес регистрации, данных документа, удостоверяющего личность, адреса электронной почты), внесения оплаты из личных или заемных средств, в размере, порядке и на условиях Договора. В качестве подтверждения акцепта оферты, Заказчику выдается Заявление - Акцепт.

6.7. Акцептом, совершенным в пользу третьего физического лица, признается акцепт, при котором плательщик и лицо, сведения о котором, как о Клиенте, предоставлены при совершении акцепта на Сайте, являются разными физическими лицами.

6.8. Акцепт Оферты означает согласие Клиента на обработку, хранение и использование своих персональных данных, а также на получение рекламы и/или информации, а равно сообщений уведомительного и/или рекламного характера, не касающегося хода исполнения Договора в виде SMS на номер мобильного телефона и/или сообщений на адрес электронной почты, указанные при акцепте настоящей Оферты. С момента направления в адрес указанной электронной почты, а равно на указанный Клиентом абонентский номер оператора мобильной связи, соответствующего сообщения, извещения и/или уведомления Клиента считается извещенным о ходе исполнения Договора или оказания Услуг.

7. ОТВЕТСТВЕННОСТЬ СТОРОН

7.1. Исполнитель не несет ответственности за вред, причиненный жизни и здоровью Клиента в случае ненадлежащего исполнения последним обязательств по Договору, нарушения требований инструкторов фитнес-центра и Правил посещения фитнес-центра.

7.2. Клиент полностью принимает на себя ответственность за состояние своего здоровья и состояние здоровья его несовершеннолетних детей, посещающих фитнес-центр вместе с ним. Исполнитель 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 залах клуба, за исключением тех случаев, когда вред причинен непосредственно действиями Исполнителя.

7.3. Исполнитель не несет ответственности за утерянные или оставленные без присмотра вещи Клиента.

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

7.5. Клиент несет материальную ответственность за порчу оборудования и имущества фитнес-центра. В случае причинения ущерба Клиентом, последний обязан возместить Исполнителю стоимость поврежденного и/или утраченного имущества. В случае причинения ущерба фитнес-центру, составляется Акт, который подписывается уполномоченными представителями сторон. В случае отказа Клиента от подписания Акта, фитнес-центр подписывает его в одностороннем порядке с отметкой об отказе Клиента от подписания Акта о причиненном ущербе имуществу Исполнителя. На основании вышеупомянутого акта Исполнитель имеет право подать иск в суд для взыскания суммы причиненного ущерба.

7.6. Исполнитель не несёт ответственности, если Клиентом не были соблюдены правила техники безопасности и использования оборудования. Клиент выполняет физические упражнения, играет в спортивные игры и пользуется услугами фитнес-центра, учитывая свое состояние здоровья и физическую подготовку.

8. ОБСТОЯТЕЛЬСТВА НЕПРЕОДОЛИМОЙ СИЛЫ

8.1. Стороны по Договору освобождаются от ответственности за частичное или полное неисполнение обязательств по Договору, если это неисполнение явилось следствием обстоятельств непреодолимой силы, которые Стороны не могли предвидеть или предотвратить. К обстоятельствам непреодолимой силы, в том числе, 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, эпидемии, пандемии.

9. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ

9.1. Клиент отвечает за достоверность указанных в Договоре данных и в случае их изменения должен незамедлительно информировать Исполнителя.

9.2. Все споры или разногласия, возникающие между Сторонами по Договору или в связи с ним, разрешаются путем переговоров. В случае невозможности разрешения возникших споров и разногласий путем переговоров, споры решаются в судебном порядке по месту нахождения Клиента.

9.3. Клиент ознакомлен с Правилами посещения фитнес-центра, и согласен их соблюдать.

9.4. Договор заключен в двух экземплярах, по одному для каждой из Сторон.

9.5. В Клубе ведётся видеонаблюдение с целью обеспечения безопасности Клиентов и сохранности имущества Исполнителя.

9.6. Отношения, не урегулированные Договором, регулируются действующим законодательством Российской Федерации.

10. ПРИЛОЖЕНИЯ К ДОГОВОРУ

10.1. Приложение № 1 – Форма заявления-акцепта о присоединении к Договору-оферте об оказании платных услуг в фитнес-центре ГК «Альфа Сириус».

10.2. Приложение № 2 – Согласие на обработку персональных данных.

10.3. Приложение № 3 – Правила соблюдения техники безопасности в фитнес-центре ГК «Альфа Сириус».

10.4. Приложение № 4 – Перечень медицинских противопоказаний при занятиях фитнесом.

11. РЕКВИЗИТЫ СТОРОН

ИСПОЛНИТЕЛЬ:

КЛИЕНТ:

ООО «Кампус.ФТ»

Адрес юридического лица: 354340,
Российская Федерация, федеральная
территория «Сириус», пгт Сириус, проезд
Триумфальный, д. 1

Тел: (862) 241 98 69

эл. почта: campus.ft@talantiuspeh.ru

ИНН 2367028780, ОГРН 1222300068924,

КПП 237801001

р/с 4070281090032000000003

Банк: филиал «Сириус» АО «АБ «Россия»

к/с 30101810745370349050

БИК 040349050

Генеральный директор

ООО «Кампус.ФТ»

/Е.Н. Грузинов/

М.П.

Приложение № 1
к Договору – Оферте
об оказании платных услуг
фитнес-центра ГК «Альфа Сириус»

ЗАЯВЛЕНИЕ – АКЦЕПТ
О присоединении к Договору публичной оферты

Клиент:	_____
	(фамилия) _____ (имя) _____ (отчество) _____
Документ, удостоверяющий личность:	Серия _____ № _____ выдан: _____ дата: ____ / ____ / ____ г.
Адрес регистрации:	г. _____ ул. _____ дом. _____ кв. _____
E-mail	: _____ @ _____ .
Моб.тел.	+7 _____
Вид абонеента	_____
Стоимость	_____ рублей
Срок действия:	12 месяцев _____, 6 месяцев _____, 3 месяца _____, 1 месяц _____
Акция	_____
Наполнение	Бассейн _____ Сауна _____ Тренажерный зал _____ Вводная тренировка _____ Групповые программы _____ Тестирование _____
Бонусы	1. Гостевое посещение _____ шт. 2. _____ 3. _____ 4. _____
Приостановка срока действия	Допускается _____ дней _____ не допускается _____
Сумма скидки	_____
ИТОГОВАЯ СУММА с учётом скидки	_____ рублей
Форма оплаты:	Наличный _____ Безналичный расчет _____

В соответствии со ст. 428 ГК РФ Заявитель присоединяется к публичному договору – оферте об оказании платных услуг в фитнес-центре ГК «Альфа Сириус», условия которого опубликованы в том числе на сайте в сети Интернет по адресу: <https://siriushotels.ru/hotel-rules/.ru> (далее – Договор). Клиентом является лицо, фамилия, имя, отчество, а также паспортные данные которого указаны в настоящем Заявлении, а Исполнителем услуг является ООО «Кампус.ФТ», юридический адрес: Краснодарский край, федеральная территория «Сириус», пгт Сириус, проезд Триумфальный, д.1.

Клиент признает и подтверждает, что настоящее Заявление о присоединении к Договору является акцептом условий Договора. Клиентом полностью принимаются условия Договора, без каких-либо изъятий и изменений. Клиент ознакомлен с Договором и приложениями к нему и подтверждает своё согласие со всеми разделами Договора и настоящего Заявления. Также Клиент подтверждает, что условия абонеента распространяются только на членов фитнес-центра

ГК «Альфа Сириус» и просит включить его в список членов фитнес-центра и оформить ему клубную карту члена фитнес-центра.

Член фитнес-центра: _____ / _____

Заполняется в случае если плательщик приобретает абонемент в пользу третьего лица:

Плательщик по Договору:

Данные паспорта:

серия _____ № _____ выдан _____
_____ «_____» _____ года

_____ / _____ /

Приложение № 2
к Договору – Оферте
об оказании платных услуг
фитнес-центра ГК «Альфа Сириус»

СОГЛАСИЕ
на обработку персональных данных

Я, _____,
(фамилия, имя, отчество субъекта персональных данных)

В соответствии с п. 4 ст. 9 Федерального закона от 27.07.2006 N 152-ФЗ «О персональных данных», зарегистрирован по адресу: г. _____, ул. _____ д. _____, кв. _____, документ, удостоверяющий личность: _____, серия _____, номер _____, выдан _____, «_____» _____ 20____ г.

В целях заключения и исполнения договора-оферты об оказании платных услуг в фитнес-центре ГК «Альфа Сириус», систематизации данных клиентов фитнес-центра ГК «Альфа Сириус» даю согласие ООО «Кампус.ФТ», находящемуся по юридическому адресу: Краснодарский край, федеральная территория «Сириус». пгт Сириус, проезд Триумфальный, д.1, на обработку моих персональных данных, а именно:

- Фамилия, имя, отчество;
- Дата и место рождения;
- Адрес проживания (место регистрации);

Настоящее согласие действует со дня его подписания до дня отзыва в письменной форме.

«_____» _____ г.

Субъект персональных данных:

_____/_____
(подпись) (Ф.И.О.)

Приложение № 3
к Договору – Оферте
об оказании платных услуг
фитнес-центра ГК «Альфа Сириус»

Правила посещения фитнес-центра ГК «Альфа Сириус» 4*

1. Настоящие Правила посещения фитнес-центра ГК «Альфа Сириус» 4* (далее – Правила) разработаны в соответствии с действующим законодательством Российской Федерации и являются обязательными для соблюдения всеми посетителями (далее – «гости») при посещении фитнес-центра ГК «Альфа Сириус» (далее – фитнес-центр).

2. Правила определяют основы и порядок посещения фитнес-центра, устанавливают права, обязанности, запреты, выполнение которых обязательно для лиц, пользующихся услугами.

3. Цель Правил – создание безопасных, оптимально комфортных условий для тренировок. В случае нарушения Правил, администрация ООО «Кампус.ФТ» (далее – администрация) оставляет за собой право на принятие необходимых мер воздействия.

4. В случае необходимости Правила могут быть пересмотрены или дополнены администрацией.

5. Правила являются неотъемлемым приложением к договору, заключаемому с физическими и юридическими лицами.

6. Право посещения фитнес-центра включено в стоимость гостиничной услуги, оказываемой проживающим гостям в Отеле «Альфа Сириус» 4*. Гостям, проживающим в апартаментах, и гостям из города право посещения предоставляется за дополнительную плату согласно действующему прейскуранту.

7. Настоящие Правила размещены на информационных стендах фитнес-центра, в уголке потребителя на стойке приема и размещения.

8. Режим работы фитнес-центра (в т.ч. тренажерный зал и аквазона) – с 09:00 до 21:00. В остальные часы фитнес-центр и бассейны спасателями не обслуживаются, в бассейне ведется химическая обработка воды. В случае нарушения данного пункта Правил и возникновения опасных ситуаций для жизни и здоровья, администрация ответственность не несет.

9. Лица, пользующиеся услугами фитнес-центра, обязаны ознакомиться с настоящими Правилами до начала пользования услугами. Для проведения инструктажа и получения другой помощи Гости могут обращаться к администратору фитнес-центра.

10. Гости обязаны выполнять требования администратора и инструктора по спорту в отношении обеспечения безопасности, поддержания порядка и чистоты. Данные сотрудники оставляют за собой право прекращения пребывания гостя на территории фитнес-центра (в т.ч. аквазона/сауна/тренажерный зал) в случае, если гость находится в состоянии алкогольного или наркотического опьянения, в психически неуравновешенном состоянии, а также не реагирует на замечания и требования администрации и не соблюдает настоящие Правила.

11. Гости должны уважительно относиться друг к другу и не мешать отдыху других гостей.

12. При посещении аквазоны организованной группой лиц, ответственность за соблюдение настоящих Правил всеми членами группы несет руководитель группы.

13. ООО «Кампус.ФТ» (далее – Общество) не несет ответственность за безопасность посетителей, не владеющих навыками плавания, в случае нарушения ими данных правил.

14. Общество не несет ответственность за возникшие в отношении здоровья и имущества гостей последствия или нанесенный в отношении третьих лиц ущерб, а также не принимает и не рассматривает претензий, если такие последствия возникли в результате несоблюдения гостями

требований и рекомендаций, закрепленных в настоящих Правилах, информации, указанной на предупредительных знаках и надписях, а также невыполнения правомерных указаний работников фитнес-центра.

15. При малейших признаках недомогания или травмах гость должен обратиться к администратору либо инструктору по спорту.

16. Профессиональная фото- и видеосъемка на территории фитнес-центра должна быть согласована с главным специалистом рекреационного отдела или директором департамента гостеприимства.

17. В целях обеспечения комфорта и безопасности гостей Администрация оставляет за собой право, как своими силами, так и с привлечением третьих лиц проводить на территории фитнес-центра ремонтные работы и санитарную обработку, в том числе внеплановые.

18. Посещение аквазоны допускается только в купальных костюмах: плавки, плавки-шорты, купальники (для женщин). Запрещается посещение бассейнов без одежды, а также без верхней части купальника (для женщин). Детям до 3-х лет обязательное использование специальных плавательных трусов/подгузников для купания.

19. Перед посещением аквазоны необходимо соблюдать правила личной гигиены, а именно: принимать душ, убирать волосы, надевать специальную сменную обувь с нескользящей подошвой.

20. Не рекомендуется посещать аквазону следующим лицам:

- посетителям, не владеющим навыками плавания;
- беременным женщинам на поздних сроках беременности;
- лицам с кардиостимуляторами и заболеваниями сердца;
- лицам, имеющим противопоказания по состоянию здоровья, а также лицам с заболеваниями, которые могут обостриться при длительном пребывании в воде.

21. Для безопасности Посетителям необходимо заходить в бассейн только со стороны лестниц;

22. В целях безопасности и комфортного пребывания в аквазоне гостям запрещено:

- Посещать бассейны вне установленных часов работы;
- Лицам, не умеющим плавать, купаться без спасательных жилетов;
- Прыгать в воду с бортов бассейнов и/или прилегающей территории;
- Запрещается нырять в джакузи и малые чаши бассейнов;
- Выполнять акробатические прыжки;
- Жевать жевательную резинку во время купания;
- Бегать по территории бассейна;
- Нырять и погружаться под воду на задержанном дыхании, а также нырять с захватом купающихся;
- Брызгать в лицо купающимся;
- Толкать купающихся в воду с края бассейна или лестницы;
- Посещать бассейн с открытыми ранами, инфекционными, кожными и другими видами заболеваний, которые могут представлять угрозу здоровью других посетителей;
- Загрязнять и засорять зону отдыха при бассейнах, толкать и/или бросать в воду посторонние предметы, намеренно загрязнять воду;
- Входить в любые технические и служебные помещения, оснащенные табличкой «Вход воспрещен» или «Служебное помещение»;
- Посещать бассейн в состоянии алкогольного опьянения;

- Подплывать под купающихся, «топить», громко кричать, подавать ложные сигналы помощи;
- Не допускаются грубые игры на воде;
- Оставлять возле воды детей без сопровождения родителей, либо иных лиц, являющихся законными представителями;
- Посещать бассейн с животными, птицами, рептилиями, насекомыми и т.п.;
- Нарушать установленные законодательством требования пожарной безопасности;
- Приносить к бассейну огнестрельное, газовое, пневматическое и холодное оружие, колющие и режущие предметы, а также взрывчатые и легковоспламеняющиеся вещества;
- Приносить к бассейну продукты питания и спиртные напитки и/или употреблять их в чаше бассейна;
- Пользоваться полотенцами из номеров при посещении бассейнов;
- Курить на территории бассейнов;
- Нарушать правила поведения на воде;
- Проносить на территорию бассейнов любые изделия из стекла, в том числе посуду и средства личной гигиены;

23. Дети до 6 лет могут находиться только в малой чаше бассейна под присмотром родителей, дети от 7 до 16 лет могут находиться в большой чаше бассейна только под присмотром родителей, либо иных лиц, являющихся законными представителями несовершеннолетних, которые обязаны непрерывно следить за поведением несовершеннолетних лиц на территории бассейнов. Ответственность за безопасность и сохранность здоровья и жизни несовершеннолетних лиц на территории бассейнов несут исключительно родители либо иные законные представители.

24. Общество не несет ответственность за сохранность личных вещей, денег, документов, оставленных на территории бассейна.

25. Общество оставляет за собой право отказать посетителю в предоставлении услуг при нарушении правил посещения бассейнов и/или общественного порядка. При нарушении правил посещения бассейнов администрация будет вынуждена попросить гостя удалиться с территории.

26. Общество не несет ответственность за травмы, полученные по причине нарушения гостем рекомендаций на основании врачебного заключения, в том числе вне территории бассейнов.

27. Общество не несет ответственность, если причиной нанесения вреда здоровью стало нарушение Правил техники безопасности фитнес-центра.

28. Общество не несет ответственность за вред, связанный с ухудшением здоровья, если состояние здоровья гостя ухудшилось в результате острого заболевания, обострения травмы или хронического заболевания.

29. В случае непредвиденных, чрезвычайных или экстренных ситуаций гости обязаны незамедлительно покинуть аквазону по просьбе сотрудников бассейнов.

30. В случае порчи/утери материальных ценностей, принадлежащих Обществу либо третьим лицам гость обязан возместить причиненный материальный ущерб.

31. В случае систематического нарушения правил техники безопасности и регламента пользования бассейнами, администрацией в отношении нарушителей может быть принято решение о запрете пользования данной услугой.

32. Посетитель обязан покинуть бассейн и сауны и направиться в раздевалки за 15 минут до окончания рабочего времени фитнес-центра.

33. Общее количество посетителей, одновременно находящихся в фитнес-центре, ограничено. При достижении максимально возможного количества посетителей, администрация вправе отказать в посещении фитнес-центра.

34. Фитнес-центр не является медицинским учреждением и не осуществляет оказание услуг по медицинскому обеспечению клиента (оценка состояния здоровья, наблюдение и контроль состояния здоровья и т.п.). Предоставляя свои услуги, фитнес – центр руководствуется тем, что клиент не имеет противопоказаний для занятия физической культурой.

35. Гость фитнес-центра гарантирует, что он находится в физическом состоянии, которое позволяет ему выполнять активные и пассивные упражнения и что физические нагрузки не причинят вреда его здоровью. Администрация вправе предложить гостю фитнес-центра предоставить справку из лечебного учреждения о состоянии здоровья.

36. Перед началом тренировок гость обязан ознакомиться с правилами техники безопасности. Выполнение Правил техники безопасности строго обязательно.

37. Занятия в тренажерном зале разрешены только в чистой спортивной обуви, рекомендуется использовать закрытую обувь с резиновой и нескользящей подошвой. Запрещается использовать обувь на высоких каблуках, с кожаной подошвой, с шипами, тренироваться босиком или в открытой обуви (сланцы, тапочки).

38. Рекомендуется снять с себя предметы, представляющие опасность на занятиях в тренажерном зале (часы, висячие серьги и т.п.), убрать из карманов колющие и другие предметы.

39. В отсутствие дежурного инструктора по спорту посетители в зал не допускаются.

40. При выполнении упражнений со штангой необходимо использовать замки безопасности.

41. Выполнение базовых упражнений (жим лёжа, приседания со штангой) необходимо производить при страховке со стороны партнера, либо персонального тренера/инструктора по спорту.

42. Выполнение упражнений с отягощением или весами, близкими к максимальным для данного занимающегося, разрешается только при непосредственной страховке опытным партнером или персональным тренером/инструктором по спорту.

43. С отягощениями, штангами, гантелями следует обращаться предельно аккуратно. Все упражнения должны выполняться плавно, без рывков.

44. Запрещается брать блины, гантели, грифы штанги влажными или потными руками. Это может привести к выскальзыванию отягощения из рук и его падению.

45. Не допускается перегрузка тренажерных устройств сверх нормы дополнительным навешиванием грузов.

46. Передвигаться по залу необходимо не торопясь, не заходя в рабочую зону других занимающихся. Запрещается бегать, прыгать, громко разговаривать, либо отвлекать внимание занимающихся в зале иными способами.

47. Запрещается работа на неисправных тренажерах. В случае обнаружения неисправностей (надрыв троса, механические повреждения, не характерный шум) необходимо сообщить об этом дежурному инструктору по спорту.

48. При выполнении базовых упражнений (становая тяга, приседания и т.д.) необходимо пользоваться атлетическим поясом.

49. После выполнения упражнений занимающийся обязан убрать используемое им спортивное оборудование (блины, гантели, штанги, инвентарь и т.д.) на специально отведенные места.

50. Запрещается приступать к занятиям в зале при незаживших травмах и общем недомогании. При наступлении плохого самочувствия во время занятий необходимо прекратить тренировку и сообщить об этом дежурному инструктору по спорту.

51. Запрещается прикасаться к движущимся частям блочных устройств.

52. Упражнения со свободными весами необходимо выполнять на расстоянии не менее 1,5-2 метров от стекла и зеркал.

53. Запрещается ставить бутылки с водой на тренажеры, подключенные к электросети. Запрещается использовать стеклянные бутылки для воды и других питательных жидкостей посетителя.

54. Необходимо следить, чтобы длинные и свободные детали одежды, шнурки, полотенца не попадали на движущиеся части тренажеров. Длинные волосы должны быть собраны наверх (в пучок и перетянуты резинкой).

55. В начале тренировки на беговой дорожке необходимо становиться на подставки по краям движущей ленты, закрепить клипсу экстренной остановки тренажера на верхней части одежды, установить минимальную скорость и начинать тренировку после того, как лента пришла в движение. Нельзя сходить с тренажера до полной остановки ленты.

56. При поломке или порче спортивного инвентаря необходимо незамедлительно прекратить занятия и сообщать об этом инструктору тренажерного зала. Занятия продолжать только после устранения неисправностей или замены спортивного оборудования (инвентаря).

57. Перед началом занятий на тренажерах необходимо ознакомиться и следовать инструкции данного тренажера.

58. Любой из тренажеров может быть ограничен для пользования в любой момент (ремонт, профилактические работы).

59. Перед тем, как начать выполнять упражнения на тренажере необходимо подстелить на скамью тренажера полотенце или коврик.

60. Самостоятельные занятия детей в тренажерном зале разрешены с 16 лет. К самостоятельным занятиям в тренажерном зале допускаются дети с 16 до 18 лет с официального (письменного) разрешения от родителей (иных законных представителей). Во всех случаях ответственность за поведение и состояние здоровья несовершеннолетних гостей фитнес-центра несут их родители (или иные законные представители).

61. Допуск к кардио-тренировкам при заболевании сердечно-сосудистой системы может дать только врач.

62. Гость должен начинать занятия с умеренной нагрузки, повышая её постепенно.

63. Гость должен контролировать нагрузку с помощью измерений ЧСС (частота сердечных сокращений) в соответствии с данными ему инструктором рекомендациями.

64. Гость не должен оборачиваться назад, находясь на включенной беговой дорожке:

- не разговаривать с человеком, стоящим позади него;
- не оставлять мобильный телефон позади себя и т.п.

65. Необходимо внимательно следить за началом движения на беговой дорожке, особенно с неконтролируемой скоростью. При занятиях на стэппере и на велотренажере прислушиваться к ощущениям в коленях и стопах и прекращать занятия при возникновении в них болевых ощущений. Боли и возможные последующие травмы могут быть обусловлены наличием ортопедических проблем или анатомических особенностей.

66. Седло велотренажера регулировать по высоте таким образом, чтобы нога, находящаяся в нижнем положении, была слегка согнута в колене. Во избежание проблем с позвоночником и

предстательной железой никогда не наклонять седло назад. Руль должен устанавливаться приблизительно на высоте седла.

67. Комплекс упражнений на растяжку обязательно должен начинаться с тщательной разминки, включающей в себя «разогревающие» упражнения для всех частей тела.

68. Внимательно прислушиваться к своим ощущениям во время выполнения упражнения. Исключать из программы упражнения, при выполнении которых возникают сильные болевые ощущения. Не выполнять движения до появления сильной боли. Не делать маховых и баллистических движений.

69. Если имеются какие-либо ортопедические проблемы, необходимо проконсультироваться со специалистом по разрешенным упражнениям.

70. При посещении душа обязательно надевать сланцы, либо резиновые нескользящие тапочки. Входить в душ осторожно, не торопясь, во избежание падений на скользкой поверхности душевых кабин.

71. Запрещается приступать к занятиям непосредственно после приёма пищи или после больших физических нагрузок.

72. Запрещается перед посещением занятий втирать в кожу различные кремы, мази, а также использовать парфюмерию с резким запахом.

73. Лицам до 16-ти лет разрешается заниматься только под руководством персонального инструктора.

74. Дети в возрасте от 5 лет переодеваются согласно пола ребенка соответственно в мужской и женской раздевалке.

75. Сауна является общественным местом, поэтому запрещается пользоваться вениками, использовать кремы, скрабы и т.д.

76. Запрещается лить воду и другие жидкости на электронагреватель сауны.

ПЕРЕЧЕНЬ МЕДИЦИНСКИХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ФИТНЕСОМ

В случае посещения тренировки, или персональной тренировки, или групповой тренировки, Клиент заявляет и гарантирует, что не имеет медицинских противопоказаний для посещения тренировок, занятий спортом (в том числе в соответствии с описанием в п. 1-24 ниже) и получения физкультурного-оздоровительных и спортивных услуг. Исполнитель не несёт ответственности за вред, причинённый жизни и здоровью Клиента в результате предоставления Клиентом недостоверных сведений о состоянии его здоровья.

1. Острые инфекционные болезни.
2. Все болезни в острой (активной) фазе.
3. Хронические заболевания в период обострения (декомпенсации).
4. Психические заболевания.
5. Органические заболевания центральной нервной системы.
6. Злокачественные новообразования.
7. Болезни опорно-двигательного аппарата: деформирующие полиартриты (артриты), спондилоартриты (разной этиологии с прогрессирующим течением и резким нарушением функции суставов, а также с наличием болевого синдрома).
8. Коллагеновые болезни.
9. Болезни органов дыхания:
 - 9.1. Болезни, протекающие с дыхательной или легочно-сердечной недостаточностью выше 1 степени;
 - 9.2. Бронхиальная астма с частыми, затяжными, трудно купируемыми приступами; хронический бронхит с склонностью к частым обострениям и наличие резко выраженного бронхоспастического компонента; бронхоэктатическая болезнь до полного клинического излечения;
 - 9.3. Пневмония интерстициальная с рецидивирующим течением;
10. Болезни сердечно-сосудистой системы:
 - 10.1. Аневризма аорты сердца;
 - 10.2. Аритмии;
 - 10.3. Блокада левой ножки пучка Гиса или её разветвлений; заболевания, протекающие с недостаточностью кровообращения выше 1 степени; стенокардия напряжения с частыми приступами;
 - 10.4. Постинфарктный кардиосклероз с отчетливыми ЭКГ-признаками выраженной недостаточности кровообращения сердечной мышцы;
 - 10.5. Гипертонические болезни;
 - 10.6. Больные, оперированные по поводу врожденных, приобретенных пороков сердца, коронарной недостаточности, - ранее 3 месяцев после операции;
11. Болезни органов пищеварения:
12. Заболевания печени и желчных путей:
 - 12.1. Цирроз печени, рецидивирующий с прогрессирующим течением или признаками печеночной недостаточности;
 - 12.2. Хронический гепатит;
 - 12.3. Хронические холециститы калькулезной этиологии, сопровождающиеся приступами печеночной колики или рецидивирующей желтухой;
 - 12.4. Хронический антихолит с приступами печёночной колики и нарушением желчевыделения;

12.5. Вторичный хронический панкреатит, обусловленный нарушением внешней секреторной функции поджелудочной железы.

- 13. Заболевания почек в мочевыводящих путях;
- 14. Болезни эндокринных желез;
- 15. Болезни обмена:
 - 15.1. Ожирение вторичного генеза;
 - 15.2. Подагра с прогрессирующим течением или выраженным болевым синдромом;
- 16. Патологический климакс.
- 17. Дополнительные противопоказания к занятиям фитнесом:
 - 17.1. Сколиоз, осложненный нижним вялым парализмом, требующий ношение специального корсета для разгрузки позвоночника;
 - 17.2. Плоскостопие 3 степени;
 - 17.3. Нарушение связочного аппарата суставов;
 - 17.4. Некоторые доброкачественные опухоли костной системы;
 - 17.5. Некомпенсированное повреждение позвоночника;
 - 17.6. Различные виды переломов и посттравматические состояния;
 - 17.7. Психические расстройства состояния психики;
 - 17.8. Нарушение связочного аппарата коленного сустава (нестабильный сустав).
 - 17.9. Болезнь Бехтерева.
 - 17.10. Осложненный перелом позвоночника с повреждением спинного мозга;
 - 17.11. Эпилепсия с судорожными припадками, сопровождающаяся потерей сознания;
 - 17.12. Выраженные и частые головокружения;
 - 17.13. Психические заболевания различной степени выраженности;
 - 17.14. Тяжелые заболевания внутренних органов, препятствующие назначению физической нагрузки танцевального типа (сахарный диабет, артериальная гипертония, опухоли и т.п.);
 - 17.15. Наличие онкологических заболеваний;
 - 17.16. Туберкулез костей и суставов;
 - 17.17. Ряд доброкачественных опухолей костной системы (например, фиброзная дисплазия), которые способствуют развитию патологических переломов костей.
 - 17.18. После перенесенных черепно-мозговых травм и инфаркта только с разрешения лечащего врача;
- 18. Противопоказания к занятиям аэробикой:
 - 18.1. Заболевания сердечно-сосудистой системы;
 - 18.2. Высокое артериальное давление;
 - 18.3. Запущенный остеохондроз;
 - 18.4. Варикозное расширение вен – этот диагноз означает категорическое «нет» для прыжков и степовой аэробики;

В период беременности:

В течение всего периода беременности все упражнения желательно выполнять сидя, с дополнительной опорой спины, или в положении стоя на коленях с упором на руки. Всегда следите за своим дыханием во время выполнения упражнений, не задерживайте его; избегайте выполнения упражнений в положении лежа и стоя, следите за температурой тела и частотой пульса, ограничьте длительность тренировок максимум 30 минутами, во втором и третьем триместре – 15 минутами, не допускайте обезвоживания и пейте во время тренировок.

Во втором триместре беременности запрещены упражнения в положении лежа на спине. Рекомендуется выполнять все упражнения в положении стойки на коленях с упором на руки.

В третьем триместре беременности нужно учитывать слабость связочного аппарата и очень осторожно выполнять растяжку в связи с выработкой гормона релаксина.

Полностью исключаются во время беременности: прыжки, бег, махи, глубокие и резкие приседания, наклоны, активные растяжки и прогибы спины, различные скручивания и наклоны, которые могут привести матку в состояние гипертонуса.

_____ / _____ /