



Regulamin

1. Warunkiem uczestnictwa w zajęciach jest uiszczenie opłaty, zapoznanie się z regulaminem Pracowni Asan oraz wypełnienie karty zgłoszeniowej.
2. W zajęciach mogą brać udział osoby pełnoletnie. Od osób poniżej 18 roku życia wymagana jest zgoda rodziców lub opiekunów. Od osób powyżej 55 roku życia wymagana jest zgoda lekarza.
3. Minimum 2-3 godziny przed zajęciami nie należy nic jeść. Niedopuszczalne jest ćwiczenie pod wpływem środków zmieniających świadomość (alkohol, leki, narkotyki).
4. Konieczne jest przekazanie informacji o stanie zdrowia prowadzącemu zajęcia – choroby, dolegliwości, przebyte operacje i urazy, złe samopoczucie (zwłaszcza dyskopatia, zwyrodnienia kręgosłupa, choroby serca, choroby oczu, stany zapalne, nadciśnienie). Kobiety miesiączkujące i ciężarne są zobowiązane do poinformowania o tym prowadzącego.
5. Jeśli bierzesz leki, poinformuj o tym prowadzącego.
6. Ćwiczymy bosy, w stroju niekrępującym ruchów.
7. Obuwie pozostawiamy przed wejściem do sali ćwiczeń, wierzchnie okrycie i ubrania w szatni, wartościowe rzeczy i pieniądze zabieramy ze sobą na salę ćwiczeń. Za cenne rzeczy pozostawione w szatni Pracownia Asan nie ponosi odpowiedzialności.
8. Na zajęcia przychodzimy punktualnie, osoby spóźnione mogą nie być wpuszczone na zajęcia.
9. Nie należy wychodzić w trakcie trwania zajęć lub przed ich zakończeniem; zajęcia są niepodzielną całością i wychodzenie lub przedwczesne kończenie może doprowadzić do niekorzystnych efektów zdrowotnych.
10. Uczestnicy są zobowiązani do natychmiastowego zgłoszenia prowadzącemu pogorszenia samopoczucia, bólów czy nietypowych objawów pojawiających się w trakcie lub po zakończeniu zajęć.
11. Pracownia Asan nie ponosi odpowiedzialności za uaktywnienie lub zaostrzenie się schorzeń, chorób lub dolegliwości.
12. Pracownia Asan nie ponosi odpowiedzialności za ewentualne następstwa nieszczęśliwych wypadków powstałych u uczestników w trakcie trwania zajęć, jak również za uszczerbek lub pogorszenie stanu zdrowia związane z wykonywanymi ćwiczeniami.
13. Zabronione jest pomaganie czy udzielanie wskazówek innym uczestnikom zajęć. W sytuacji, w której prowadzący zezwala na to, należy ściśle stosować się do jego zaleceń.
14. Ćwiczenia wykonuje się w ciszy, przed zajęciami należy wyłączyć telefon komórkowy.