



Regulamin zajęć dla dorosłych

1. Uczestnik zajęć zobowiązany jest do poinformowania prowadzącego o swoim stanie zdrowia – dolegliwości, urazy, kontuzje.
2. Kobiety z menstruacją oraz ciążą powinny poinformować prowadzącego o tym fakcie przed rozpoczęciem zajęć.
3. Nie należy spóźniać się na zajęcia a w przypadku takiej sytuacji należy dołączyć do grupy możliwie cicho tak aby nie przeszkadzać innym jego uczestnikom.
4. Jeśli w trakcie praktyki uczestnik poczuje się źle (ból kręgosłupa, zawroty głowy, duszności itp.) bezzwłocznie informuje o tym prowadzącego.
5. W trakcie zajęć nie należy jeść, pić, żuć gumy czy rozmawiać.
6. Praktykujemy na bosą, w wygodnym stroju sportowym, który nie będzie krępował ruchów.
7. Ćwiczymy na czczo. Ostatni posiłek należy spożyć minimum dwie godziny przed praktyką.
8. Wchodząc na salę należy całkowicie wyłączyć lub wyciszyć i wyłączyć wibracje w telefonie komórkowym lub innym urządzeniu przenośnym.
9. Zabronione jest uczestniczenie w zajęciach pod wpływem alkoholu oraz innych środków odurzających.
10. Uczestnik zobowiązany jest do wykonywania poleceń oraz wskazówek nauczyciela.
11. Uczestnicy zobowiązani są do zachowania czystości w szatniach oraz w sali do ćwiczeń w tym dbania o udostępniony sprzęt.
12. Uczestnikiem zajęć może zostać osoba pełnoletnia lub niepełnoletnia pod opieką/za zgodą rodzica lub opiekuna prawnego.
13. Nie należy ćwiczyć w biżuterii np. zegarkach, łańcuszkach czy długich kolczykach.
14. Do zajęć może przystąpić osoba bez przeciwwskazań zdrowotnych lekarza.
15. Opłatę za zajęcia należy uregulować przed przystąpieniem do nich.
16. Organizator zajęć nie ponosi odpowiedzialności za szkody powstałe w wyniku nieprzestrzegania powyższego regulaminu.
17. Uczestnicy biorą udział w zajęciach na własną odpowiedzialność.

Joga Magda Gwozdecka
Organizator zajęć