



Regulamin uczestnictwa w zajęciach jogi na osiedlu Ostoja Bukowo

I. Zapisy

1. Wstęp na zajęcia możliwy jest wyłącznie po zapoznaniu się z niniejszym Regulaminem i po zaakceptowaniu jego postanowień.
2. Podstawą do uczestnictwa w zajęciach jest wniesienie jednorazowej opłaty przed zajęciami.
3. Osoby niepełnoletnie mogą uczestniczyć w zajęciach po przedstawieniu pisemnej zgody rodziców.
4. Osoby, które przyjdą na zajęcia bez wcześniejszej rezerwacji, mogą skorzystać z zajęć pod warunkiem dostępnych wolnych miejsc i wniesienia stosownej opłaty na podany numer konta bankowego.
5. Zajęcia odbywają się przy obecności minimum 5 osób.

II. Stan zdrowia

1. Zapisując się na zajęcia Uczestnik deklaruje, że potwierdza dobry stan zdrowia, dopuszczający do udziału w zajęciach oraz że bierze udział w zajęciach na własną odpowiedzialność.
2. Zawsze należy poinformować prowadzącego o stanie zdrowia. Wszelkie dolegliwości zdrowotne, przebyte urazy, kontuzje należy bezwzględnie zgłosić prowadzącemu przed rozpoczęciem zajęć.
3. Kobiety w ciąży powinny zgłosić ten fakt prowadzącemu przed zajęciami. Zajęcia jogi muszą być prowadzone pod opieką osoby przeszkolonej w tym kierunku i tylko w odpowiednim okresie ciąży.
4. W przypadku odniesienia urazu, kontuzji, wystąpienia złego samopoczucia lub niepokojących objawów, takie jak wzrost ciśnienia, ból w kręgosłupie lub w stawach, napięcie w oczach lub inne w czasie zajęć, Uczestnik powinien natychmiast zgłosić się do prowadzącego i poinformować go o swojej dolegliwości.
5. Do ćwiczeń nie należy przystępować z pełnym żołądkiem (minimum jedna godzina odstępu po lekkim posiłku, trzy godziny po cięższym), po długotrwałym pobycie na słońcu lub po wizycie w saunie.

III. Zasady uczestnictwa w zajęciach jogi

1. Na zajęciach jogi ćwiczy się boszo, w przewiewnym lekkim stroju nie krępującym ruchów.
2. Każde zajęcia stanowią całość, nie powinno się spóźniać ani wychodzić przed ich zakończeniem. Osoby rażąco spóźniające się na zajęcia nie będą na nie wpuszczone.
3. Przed rozpoczęciem zajęć należy wyłączyć telefon komórkowy lub przełączyć go na tryb bezgłośny (wyłączamy również wibrację).
4. Podczas trwania zajęć należy zachować ciszę i skupienie. Wszelkie pytania można zadawać bezpośrednio do prowadzącego po podniesieniu dłoni lub po zajęciach.

5. Prowadzący nie ponosi odpowiedzialności za szkody powstałe w wyniku nieprzestrzegania regulaminu.

IV. Prawo do wizerunku

Podczas zajęć mogą być wykonywane fotografie grupowe dla celów informacyjnych oraz promocyjnych, które mogą być umieszczane na stronie internetowej ostojabukowo.pl, profilu Ostoi Bukowo w portalach społecznościowych oraz w drukowanych materiałach reklamowych.

Do zobaczenia na macie!

