**ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ**

**Κάθε μέλος υποχρεούται κατά την εγγραφή του να προσκομίσει ιατρική βεβαίωση από Ιατρό Παθολόγο ή Καρδιολόγο, όπου να βεβαιώνεται η ικανότητά του για σωματική άσκηση**. Αντίστοιχη βεβαίωση θα πρέπει να προσκομίζεται κάθε 12 μήνες. Σημειώνεται, ότι για τις εγκύους απαιτείται επιπλέον ιατρική βεβαίωση του γυναικολόγου τους, στην οποία βεβαιώνεται η ικανότητά τους να αθληθούν. Σε περίπτωση μη προσκόμισης των παραπάνω ιατρικών βεβαιώσεων εντός **επτά (7) ημερών από την ενεργοποίηση της συνδρομής** του μέλους, το γυμναστήριο διατηρεί το δικαίωμα να μην επιτρέψει την είσοδο του μέλους σε αυτό, μέχρι την προσκόμιση τους.

Σε καμία περίπτωση η μη προσκόμιση της παραπάνω βεβαίωσης δεν σημαίνει τη σιωπηλή συναίνεση του γυμναστηρίου και της διοικήσεως αυτού,για άσκηση.

**Ουδεμία ευθύνη φέρει το γυμναστήριο εάν το μέλος δεν έχει προβεί στις απαραίτητες εξετάσεις.**

**ΕΙΔΙΚΕΣ ΠΡΟΥΠΟΘΕΣΕΙΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ**

1. Τα προγράμματα της **BASIC ΣΥΝΔΡΟΜΗΣ** πραγματοποιούνται με **τέσσερα(4) άτομα** ελάχιστο αριθμό.Εκτάκτως λόγω των μέτρων που έχει αποφασίσει η πολιτεία για την εξυπηρέτηση όλων των μελών ορίζεται **εβδομαδιαίο όριο τριών(3) μαθημάτων** ανά μέλος.

2. Η κράτηση ακυρώνεται εάν το μέλος δεν προσέλθει εγκαίρως (**5΄ πριν την έναρξη του μαθήματος**) και δίνεται η δυνατότητα κάλυψης της θέσης από άτομα της Waiting List (Λίστα Αναμονής) ή από άτομα που επιθυμούν την παρακολούθηση του μαθήματος και έχουν προσέλθει έγκαιρα χωρίς κράτηση.

3. Τα μέλη είναι υποχρεωμένα να ενημερώνουν για τυχόν ακύρωση των κρατήσεων τους, τηλεφωνικά ή μέσω της εφαρμογής (έως και 2 ώρες πριν).Τηλεφωνική ακύρωση μετά το πέρας των δύο ώρων δεν μπορεί να γίνει και το μέλος χρεώνεται με απουσία.

**Στις δύο(2) απουσίες σε χρονικό διάστημα ενός μήνα(30 ημερών) η εφαρμογή κρατήσεων κλειδώνει την είσοδο.Επαναφορά εφαρμογής γίνεται μόνο από τη γραμματεία και μετά την παρέλευση τριών(3) ημερών.**

Μέσω της ειδικής εφαρμογής ισχύουν τα παρακάτω

|  |  |
| --- | --- |
| **ΚΡΑΤΗΣΗ** | **ΑΚΥΡΩΣΗ** |
|  Έως 1 ώρα πριν την έναρξη | Έως 2 ώρες πριν την έναρξη |

**Διεύθυνση κρατήσεων: client.trainyourpulse.com/almafit/**

**Εφαρμογή κρατήσεων: Train Your Pulse (Android,iOS)**

4. Τα μέλη που έχουν αγοράσει PERSONAL προπονήσεις έχουν δικαίωμα ακύρωσης προπόνησης έως και 24 ώρες πριν το προγραμματισμένο ραντεβού. Επιπρόσθετα έχουν τη δυνατότητα ακύρωσης έως και 2 προγραμματισμένων προπονήσεων μέχρι και 4 ώρες πριν το προγραμματισμένο ραντεβού. Σε κάθε άλλη περίπτωση το μέλος θα χρεώνεται με μία επίσκεψη.

H διάρκεια εξάντλησης του πακέτου 10+2 είναι 45 ημέρες.

**Ασφάλεια, υγιεινή και κανόνες συμπεριφοράς**

Η συμπεριφορά και η παρουσία των μελών στον χώρο του γυμναστηρίου πρέπει να είναι πάντα κόσμια και ευπρεπής. Τα μέλη θα πρέπει να χρησιμοποιούν με προσοχή όλα τα μηχανήματα άθλησης του γυμναστηρίου και πάντα με βάση τις υποδείξεις των γυμναστών. Η επιστροφή του εξοπλισμού (αλτήρες, πλάκες, στρωματάκια κ.λπ.) στην προβλεπόμενη θέση είναι υποχρεωτική από όλα τα μέλη. Η χρήση των ερμαριών επιτρέπεται στα μέλη μόνο κατά τον χρόνο παραμονής τους στο γυμναστήριο, απαγορεύεται δε ρητά η διατήρηση της ασφάλισης αυτών μετά τη χρήση του γυμναστηρίου και την αποχώρησή τους από αυτό. Μετά το πέρας της ημερήσιας λειτουργίας του γυμναστηρίου, το γυμναστήριο δύναται, χωρίς προηγούμενη ειδοποίηση, να απασφαλίζει και να εκκενώνει όλα τα ερμάρια των αποδυτηρίων, αποκλειόμενης οποιασδήποτε ευθύνης του για την απώλεια αντικειμένων. Τις καθημερινές και κατά το διάστημα μεταξύ των ωρών από 08:30-11:00 και 14:30-22:30, **ο μέγιστος χρόνος χρήσης των καρδιαγγειακών μηχανημάτων (ηλεκτρονικά μηχανήματα αερόβιας άσκησης) ορίζεται στα 30΄.**

* Απαγορεύεται το κάπνισμα σε όλους τους χώρους του γυμναστηρίου.
* Απαγορεύεται αυστηρά η χρήση και η διακίνηση παράνομων ουσιών εντός του γυμναστηρίου.
* Απαγορεύεται αυστηρά η διακίνηση συμπληρωμάτων διατροφής εντός του γυμναστηρίου.
* Απαγορεύεται η δημιουργία θορύβων στον χώρο και η όχληση των μελών.

Τα μέλη είναι υπεύθυνα και πρέπει να φροντίζουν για την υγιεινή του σώματός τους κατά την παραμονή τους στον χώρο του γυμναστηρίου και να αλλάζουν πάντα ρούχα μετά από έντονη εφίδρωση. Η χρήση πετσέτας είναι υποχρεωτική σε όλα τα μηχανήματα που υπάρχει σωματική επαφή. Η χρήση αθλητικής περιβολής και καθαρών αθλητικών υποδημάτων είναι υποχρεωτική. Κατά τη διάρκεια των ομαδικών προγραμμάτων απαγορεύεται η χρήση κινητών τηλεφώνων. Το γυμναστήριο δεν ευθύνεται για την απώλεια χρημάτων ή προσωπικών αντικειμένων των μελών από τους χώρους του γυμναστηρίου, ούτε από τα ερμάρια των αποδυτηρίων. Το γυμναστήριο δεν παρέχει υπηρεσία φύλαξης των προσωπικών αντικειμένων των μελών και σε καμία περίπτωση δεν προβλέπεται η φύλαξή τους από το προσωπικό της υποδοχής. **Από τη Δευτέρα 15/06/2020 τα μέλη υποχρεούνται να κάνουν χρήση δικού τους στρώματος ασκήσεων για την προστασία όλων από τη μετάδοση του COVID-19**

Απαγορεύεται αυστηρά η είσοδος σε ανήλικα άτομα ηλικίας κάτω των 13 ετών, με ή χωρίς συνοδεία, στους χώρους εκγύμνασης των ενηλίκων (αίθουσες ομαδικών, ελεύθερα βάρη, μηχανήματα ενδυνάμωσης).

Το γυμναστήριο δεν παρέχει υπηρεσία φύλαξης ή συνοδείας παιδιών.

Τα παπούτσια που φορούν τα μέλη εκτός του γυμναστηρίου τα αφήνουνε στο χώρο των αποδυτηρίων και όχι στην είσοδο του γυμναστηρίου.

Τα μέλη υποχρεούνται να αλλάζουν παπούτσια στην είσοδο,φορώντας πάντα καθαρά για την είσοδο στο χώρο.

**Πάγωμα συνδρομής**

Δικαίωμα «παγώματος», δηλαδή διακοπής χρήσης των υπηρεσιών του γυμναστηρίου με αντίστοιχη αναστολή του χρόνου ισχύος της συνδρομής, δεν παρέχεται σε καμία από τις υφιστάμενες συνδρομές (μηνιαία,τρίμηνη.

**Πρόγραμμα**

Το εβδομαδιαίο πρόγραμμα λειτουργίας μπορεί να τροποποιηθεί χωρίς προειδοποίηση,σε περίπτωση που αυτό κριθεί απαραίτητο από τη διεύθυνση του γυμναστηρίου.

**Έλαβα γνώση των παραπάνω και συμφωνώ πλήρως**

Ημερομηνία Υπογραφή