

REGULAMIN

Regulamin dla uczestników zajęć klubu KO-zone:

1. Wejście na salę odbywa się w obecności trenera.
2. Do uczestnictwa w zajęciach niezbędny jest strój sportowy, w który należy się przebrać w szatni, która otwarta jest pół godziny przed treningiem,
3. Przed rozpoczęciem zajęć należy zdjąć wszelkiego rodzaju łańcuszki, kolczyki i zegarki,
4. W czasie treningu obowiązuje bezwzględny zakaz żucia gumy,
5. Ćwiczący nie powinien spóźniać się na trening – za każdą minutę spóźnienia 10 powtórzeń ćwiczenia siłowego (pompka, przysiad, syczoryk itp.)
6. Uczestnicy zajęć zobowiązani są do posiadania aktualnego zaświadczenia o braku przeciwwskazań do uczestnictwa w zajęciach rekreacyjno-sportowych,
7. Uczestnik zajęć powinien dbać o sprzęt klubowy, strój do ćwiczeń, jak również o higienę własnego ciała.
8. Za rzeczy pozostawione po treningu na sali, jak również w szatni organizator zajęć nie odpowiada.