

## **ПУБЛИЧНАЯ ОФЕРТА**

### **о заключении договора на оказание физкультурных, танцевальных услуг**

г. Ярославль

в редакции от 13 февраля 2026 года

Индивидуальный предприниматель Кочнева Мария Михайловна (ОГРНИП 321762700010744 ИНН 760307779070), именуемый далее «Студия танцев и фитнеса», «Исполнитель», предоставляет настоящий договор, являющийся публичным договором-офертой в адрес как физических, так и юридических лиц (в дальнейшем «Клиент», «Заказчик») о нижеследующем:

В соответствии со ст. 435-443 Гражданского Кодекса РФ Студия танцев и фитнеса вправе заключать Договор, как с физическими, так и с юридическими лицами, путем публикации Публичной оферты на сайте Исполнителя, содержащей все существенные условия договора и последующим принятием ее условий «Клиентом», «Заказчиком», выраженных полным и безоговорочным Акцептом, т.е. осуществлением Клиентом действий, направленных на получение предлагаемых Судией танцев и фитнеса, в том числе из числа указанных в настоящей Оферте, а именно совершение заказа услуг Студии танцев и фитнеса по обучению танцам, оплата заказанных услуг или фактическое использование информации сайта, на котором размещена настоящая Оферта.

При этом договор считается заключенным без подписания в каждом конкретном случае, т.к. акцепт оферты приравнивается к заключению договора на указанных ниже условиях.

Оплачивая услуги Исполнителя, Заказчик подтверждает:

- свою дееспособность и достижение возраста 18 лет;
- что ознакомился и согласен с условиями настоящей публичной оферты (Договора), включая все приложения.

Примечание:

Если Клиентом является несовершеннолетний гражданин в возрасте от 14 до достижения 18 лет, то в качестве Заказчика выступает его представитель (законный представитель – родитель (усыновитель), опекун). Оплата услуг исполнителя должна производиться исключительно законными представителями или иными уполномоченными представителями (при наличии подтверждающего полномочия документа).

Ответственность за самостоятельную оплату и получение Услуг несовершеннолетним гражданином в возрасте от 14 до достижения 18 лет через официальный сайт Исполнителя или по месту осуществления Исполнителем деятельности в отсутствие его законного представителя возлагается на законного представителя, и Договор считается заключенным с участием законного представителя несовершеннолетнего.

В соответствии со ст. 438 ГК РФ Клиентом полностью и безоговорочно приняты условия Оферты (Акцепт). Клиент согласился с тем, что уплата соответствующей суммы за получение выбранного Клиентом вида услуг, согласно действующему Прейскуранту, является полным и безоговорочным принятием Клиентом Оферты.

Внимательно прочитайте текст данной Оферты и, если вы не согласны с каким-либо пунктом Оферты, Исполнитель предлагает вам отказаться от совершения каких-либо действий, необходимых для акцепта.

## ТЕРМИНЫ И ОПРЕДЕЛЕНИЯ

Абонемент – документ, предоставляющий право Заказчику получить услуги, оказываемые Студией танцев и фитнеса в объеме, оплаченном Клиентом.

Клиент – физическое или юридическое лицо, которому Студия танцев и фитнеса оказывает услуги.

Прейскурант – информация, определяющая вид и стоимость абонементов, разовых групповых и индивидуальных занятий, а также других услуг Студии танцев и фитнеса, размещенный на сайте Студии танцев и фитнеса.

Сайт Студии танцев и фитнеса – информационный веб-ресурс, размещенный в сети Интернет по адресу: <https://mygravity.ru/>, включая все его домены и поддомены, а также социальные сети по адресу: [https://vk.com/pole\\_dance\\_yaroslavl](https://vk.com/pole_dance_yaroslavl).

Акцепт – полное и безоговорочное принятие Клиентом условий Договора, выраженное в соответствии с п. 2.1. настоящего Договора.

Услуги (занятие, тренировка) – деятельность Исполнителя по организации и проведению физкультурно-оздоровительных, физкультурных и танцевальных мероприятий.

Помещение Исполнителя – место нахождения Исполнителя и оказания Услуг Исполнителю, расположенное по адресу: г. Ярославль, ул. Богдановича, д. 20 А.

Заморозка абонемента – приостановление срока действия абонемента на определенное количество дней по заявлению Заказчика при сохранении длительности Договора.

Преподаватель, тренер – третьи лица, привлеченные Исполнителем для оказания Услуг Заказчику.

### 1. ПРЕДМЕТ ОКАЗАНИЯ УСЛУГ

1.1. Студия танцев и фитнеса предоставляет Клиенту платные услуги по организации и проведению занятий по различным направлениям в области физкультуры и танца, в порядке и на условиях, предусмотренных данным договором, в соответствии с действующим прейскурантом, опубликованным на Сайте студии, а также в мессенджерах и социальных сетях Исполнителя.

1.2. Содержание, порядок и условия предоставления платных услуг определяются настоящим Договором, приложениями, сайтом и в случае необходимости Дополнительными соглашениями к нему.

1.3. Ответственным за качество предоставляемых услуг перед пользователями услуг (Клиентами) является Студия танцев и фитнеса.

1.4. Заказчик уведомлен, что критериями качественной услуги является предоставление Исполнителем Услуг в соответствии с объемом, согласованным Сторонами. Объем услуг содержится в приобретаемом абонементе (количество занятий) либо разовая услуга (одно занятие). Иные критерии не являются критериями качества.

1.5. Условия настоящей Оферты являются универсальными, обязательными для всех Клиентов и не могут быть изменены для одного из них. Настоящая Оферта не может учитывать индивидуальные условия и требования Клиентов и не предусматривает индивидуального отношения к Клиентам.

1.6. Настоящая публичная оферта (настоящий договор) является официальным документом и публикуется на сайте Студии танцев и фитнеса, а также размещается в общедоступном для ознакомления месте в помещении Студии танцев и фитнеса по адресу: г. Ярославль, ул. Богдановича 20А.

1.7. Составление и подписание акта об оказанных услугах Офертой не предусмотрено. Услуги считаются оказанными надлежащего качества, а также принятыми Заказчиком, если в течение двух календарных дней с даты оказания услуг в полном объеме, согласно разделу 2 Оферты, Заказчик не заявил мотивированного возражения на качество и объем таких услуг путем отправки соответствующего обращения на электронный адрес Исполнителя.

## 2. ПОРЯДОК И УСЛОВИЯ ПРЕДОСТАВЛЕНИЯ УСЛУГИ

2.1. Акцепт оферты осуществляется путем совершения Заказчиком одновременно следующих действий:

- заполнение заявки на получение соответствующей услуги (обратной связи) на сайте Заказчика либо предоставление регистрационных данных Исполнителю другим способом (в том числе через социальные сети и мессенджеры либо в помещении Заказчика);
- внесение полной стоимости абонемента либо разового занятия в соответствии с прейскурантом Исполнителя.

2.2. Моментом заключения договора на получение физкультурных услуг признается дата совершения Заказчиком действий, указанных в п. 2.1. Оферты.

2.3. Для оформления заявки Заказчик предоставляет свои персональные данные: ФИО, номер телефона.

2.4. После заполнения всех полей для подачи заявки, лицо, желающее получить Услугу, подтверждает правильность и достоверность указанных им данных и выражает желание подать заявку путем оплаты Услуги. Одновременно лицо подтверждает согласие с условиями Оферты и дает согласие на обработку персональных данных, размещение отзыва и рассылку информационных сообщений, о чем на сайте есть соответствующая надпись аналогичного содержания: «Я даю свое согласие на обработку моих персональных данных, а также соглашаюсь с политикой в отношении обработки персональных данных и офертой». В случае направления регистрационных данных Исполнителю другим способом (в том числе через социальные сети и мессенджеры) Заказчик совершает действия аналогичного характера и дает согласие на обработку персональных данных.

2.5. Заказчик дает согласие Исполнителю на обработку своих персональных данных, предоставленных при оформлении заказа в объеме и в соответствии с размещенной на сайте Политикой в отношении обработки персональных данных. Заказчик может в любое время отозвать согласие на обработку персональных данных, направив Исполнителю соответствующее уведомление на электронный адрес Исполнителя: [Belousowa.mary2016@yandex.ru](mailto:Belousowa.mary2016@yandex.ru).

2.6. Одновременно с алгоритмом, предусмотренным настоящим разделом Оферты, лицо, заполнившее заявку, переходит по ссылке на оплату стоимости Услуг. Оплата Услуг происходит на сайте Исполнителя одним из способов, указанным на сайте. В стоимость оплаты Услуг включена комиссия, взимаемая с Заказчика платежной системой/сервисом.

Оплата также может быть произведена иными способами, не запрещенными законодательством Российской Федерации.

2.7. Содержание Услуг, стоимость указаны в социальных сетях Исполнителя, а также на Сайте Исполнителя.

2.8. Обязательства Исполнителя считаются исполненными в момент предоставления услуги либо в связи с истечением срока действия абонемента. Заказчик уведомляется, что на абонемент распространяются правила статьи 429.4 Гражданского кодекса Российской Федерации.

### **3. ПРАВА И ОБЯЗАННОСТИ СТОРОН**

#### ***3.1. Исполнитель обязуется:***

3.1.1. С момента заключения настоящего Договора предоставлять Клиенту Услуги, в соответствии с их перечнем и требованиями качества, определенными в настоящем Договоре.

3.1.2. Извещать Клиента о внесенных изменениях и дополнениях относительно оказываемых услуг путём: смс-информирования или на странице официальной группы ВКонтакте студии [https://vk.com/pole\\_dance\\_yaroslavl](https://vk.com/pole_dance_yaroslavl).

3.1.3. Предоставить Клиентам возможность получения бесплатных телефонных консультаций по телефонам, указанным на Сайте и в социальных сетях. Объем консультаций ограничивается конкретными вопросами, связанными с предоставлением Услуг.

3.1.4. Обеспечить рабочее состояние музыкального, сантехнического и иного оборудования.

3.1.5. Выполнять взятые на себя обязанности по предоставлению услуг Клиенту. Студия танцев и фитнеса оставляет за собой право невыполнения услуг в случае возникновения форс-мажорных ситуаций.

3.1.6. Студия танцев и фитнеса обязуется выдать абонемент Клиенту при покупке абонемента.

3.1.7. Обеспечить соблюдение требований пожарной безопасности и санитарных норм и правил Студии танцев и фитнеса.

3.1.8. Предоставить Клиенту одноразовые бахилы при входе (согласно сезонности) для поддержания чистоты в помещениях Студии танцев и фитнеса.

#### ***3.2. Исполнитель имеет право:***

3.2.1. Имеет право отказать в предоставлении услуг в случае отсутствия у Клиента абонемента или иного средства идентификации, выданного Студией танцев и фитнеса.

3.2.2. В одностороннем порядке расторгнуть настоящий договор в случае невыполнения Клиентом условий, предусмотренных договором-офертой.

3.2.3. Отказать в предоставлении Услуги в случае нахождения Заказчика в состоянии алкогольного и иного наркотического опьянения без возврата денежных средств.

3.2.4. Отказать в предоставлении Услуги в случае совершения Заказчиком хулиганских действий (нападения, оскорблений и т.д.) без возврата денежных средств.

3.2.5. Отказать в предоставлении Услуги Заказчику в случае опоздания на занятие на 15 минут и выше без возврата денежных средств.

3.2.6. Оказывать услуги с привлечением сторонних инструкторов, тренеров, преподавателей и других специалистов

3.2.7. В случае необходимости Студия танцев и фитнеса может заменить в одностороннем порядке преподавателя (например, в случае болезни, отсутствия или иных причин), проводящего групповое занятие на другого преподавателя.

3.2.8. В случае необходимости Студии танцев и фитнеса имеет право изменить режим работы Студии танцев и фитнеса или отдельных залов и помещений, в связи с проведением в них различных мероприятий при условии заблаговременного размещения информации на сайте, в официальных социальных сетях Студии танцев и фитнеса, а также в общедоступном месте на территории Студии танцев и фитнеса.

3.2.9. Утверждать и изменять настоящую оферту, прейскурант, расписание занятий в Студии танцев и фитнеса в одностороннем порядке, размещая их на Сайте и в социальных сетях, не менее чем за 3 (Три) дня, до начала его действия.

3.2.10. Открыто в целях сохранности имущества Студии танцев и фитнеса, обеспечения безопасности, контроля правомерности нахождения физически лиц на территории Студии танцев и фитнеса использовать в помещениях технические средства фото и/или видеофиксации. Осуществление данного права не преследует цель сбора информации о конкретном лице. При обнаружении противоправного действия материалы, полученные при использовании указанного в настоящем пункте оборудования, могут служить доказательством этих действий.

### **3.3. Заказчик обязуется:**

3.3.1. До момента заключения Договора (приобретения абонемента) ознакомиться с содержанием Договора Оферты, Правилами Студии танцев и фитнеса (приложение № 1 к Оферте), с прейскурантом, предлагаемыми Клиентам, в социальных сетях Исполнителя или у администраторов Студии танцев и фитнеса.

3.3.2. Своевременно оплачивать Услуги, предоставляемые Студией танцев и фитнеса.

3.3.3. Пройти соответствующую процедуру регистрации в Студии танцев и фитнеса: предоставив контактную информацию, а именно: ФИО, адрес, реквизиты документа, удостоверяющего личность, e-mail.

3.3.4. При посещении Студии танцев и фитнеса предъявлять абонемент администратору перед посещением занятий или оплатить разовое занятие.

3.3.5. Соблюдать и поддерживать общественный порядок и общепринятые нормы поведения, вести себя уважительно по отношению к другим посетителям, обслуживающему персоналу, не допускать действий, создающих опасность для окружающих, соблюдать чистоту.

3.3.6. При посещении Студии танцев и фитнеса соблюдать правила посещения. Соблюдать требования безопасности занятий и использования оборудования. После занятий возвращать инвентарь в места его хранения. При порче имущества Студии танцев и фитнеса вы будете нести материальную ответственность.

3.3.7. На занятиях строго следовать указаниям преподавателя, соблюдать рекомендации преподавателя о продолжительности и интенсивности занятий.

3.3.8. Самостоятельно и ответственно контролировать свое собственное здоровье и не ставить под угрозу здоровье окружающих. При наличии инфекционных, вирусных, кожных и др. заболеваний воздержаться от посещения Студии танцев и фитнеса.

3.3.9. Посещать групповые занятия согласно расписанию, индивидуальные согласно графику, согласованному с администратором или преподавателем.

3.3.10. Акцептируя настоящий договор, Клиент подтверждает, что не имеет медицинских противопоказаний для посещения занятий Студии танцев и фитнеса. Клиент несет персональную ответственность за свое здоровье.

3.3.11. Уходя из Студии танцев и фитнеса сдать Имуущество, предоставленное Клиенту на время посещения Студии танцев и фитнеса, а именно: коврики, гантели, полотенца.

3.3.12. Предоставить Студии танцев и фитнеса справку от врача об отсутствии заболевания. В случае отсутствия справки ответственность за любые последствия лежит на Заказчике.

3.3.13. Соблюдать технику безопасности при посещении тренировок. Подробные правила и инструктаж по технике безопасности указан в приложении № 1, являющемся неотъемлемой частью договора.

3.3.14. Не опаздывать на занятие. Заблаговременно прийти на занятие (минимум за 10 минут до начала занятий), чтобы успеть переодеться и подготовиться к занятию.

3.3.15. Приходить на занятия только в трезвом состоянии. Нельзя приходить на занятия в состоянии алкогольного и наркотического состояния, а также при плохом самочувствии и под действием сильных медицинских препаратов.

3.3.16. Посещая занятия Клиент подтверждает, что:

- не страдает болезнями позвоночника и суставов;
- не страдает расстройством психики;
- не страдает заболеванием костей, почек, легких, сердца, крови и т.д.;
- не получал травму головы, сотрясение мозга;
- не страдает кожными, инфекционными и вирусными заболеваниями;
- не имеет иных заболеваний, препятствующих выполнению занятий, оказываемых Исполнителем.

#### **3.4. Заказчик имеет право:**

3.4.1. Требовать от Студии танцев и фитнеса предоставления услуг, в соответствии с условиями настоящего договора-оферты.

3.4.2. Получать необходимую и достоверную информацию о работе Студии танцев и фитнеса и оказываемых услугах.

3.4.3. Направлять Студии танцев и фитнеса свои мнения, предложения и рекомендации по каждому виду услуг, оставлять отзывы и комментарии в социальных сетях с учетом требований по уважительному обращению и с использованием корректного с точки зрения этики содержания.

#### **3.5. Заказчику запрещается:**

3.5.1. Беспокоить других посетителей Студии танцев и фитнеса, нарушать чистоту и порядок.

3.5.2. Находиться на территории Студии танцев и фитнеса в верхней одежде и уличной обуви без бахил (согласно сезонности).

3.5.3. Использовать самостоятельно музыкальную и иную технику Студии танцев и фитнеса.

3.5.4. Входить в служебные и прочие технические помещения Студии танцев и фитнеса.

3.5.5. Портить имущество Студии танцев и фитнеса. При порче имущества Студии танцев и фитнеса вы будете нести материальную ответственность.

3.5.6. Портить имущество Клиентов Студии танцев и фитнеса. При порче чужого имущества вы будете нести материальную ответственность.

#### 4. АБОНЕМЕНТ

4.1. Виды абонементов и их стоимость, а также количество занятий, которые они представляют, указаны на странице официальный группы ВКонтакте по адресу: [https://vk.com/pole\\_dance\\_yaroslavl](https://vk.com/pole_dance_yaroslavl).

4.2. В случае пропуска занятия без уважительной причины и без заблаговременного (не менее чем за 3 часа до начала занятия) уведомления Исполнителя услуги считаются оказанными, денежные средства возврату не подлежат.

4.3. В случае истечения срока действия абонемента неиспользованные занятия не переносятся на другой срок, денежные средства возврату не подлежат, т.к. на действие абонемента распространяются правила статьи 429.4 Гражданского кодекса Российской Федерации.

4.4. Абонемент активируется в день Акцепта настоящей оферты.

4.5. Возврат денежных средств осуществляется в следующие условия и порядке:

$A = B - V * 700$ , где

A – сумма к возврату, B – стоимость абонемента, V – количество фактически использованных занятий (в том числе использованных по основаниям, указанным в п.п. 4.2., 3.2.1-3.2.5. Оферты), 700 рублей – стоимость разового посещения.

Заказчик уведомлен, что при возврате денежных средств по абонементу, стоимость занятий рассчитывается по стоимости разового посещения.

В случае истечения срока действия абонемента либо стоимости фактических расходов, равное либо превышающее стоимость абонемента, денежные средства возврату не подлежат, т.к. услуги считаются оказанными Исполнителем в полном объеме.

4.6. Разовые индивидуальные/групповые занятия:

Разовые Индивидуальные занятия предусматривают собой занятие один на один с преподавателем по предварительной записи. Оплата индивидуальных занятий производится согласно Прайсу, размещенному на Сайте Студии танцев и фитнеса.

Разовое занятие представляет собой разовое посещение Студии танцев и фитнеса без оформления Клиентом абонемента. Разовым занятием может считаться как посещение групповых занятий, так и индивидуальных занятий с преподавателем. Оплата разовых занятий производится согласно Прайсу, однако в случае если разовым посещением является индивидуальное занятие с преподавателем, оно оплачивается по ценам для индивидуальных занятий с преподавателем, согласно Прайсу.

4.7. Возврат денежных средств за разовое индивидуальное/групповое занятие:

В случае приобретения разового занятия возврат денежных средств осуществляется в случае подачи заявления Заказчиком о расторжении договора заблаговременно до начала занятия, которое забронировано Заказчиком (не менее, чем за 3 часа до начала занятия).

В случае использования Заказчиком разового занятия либо в случаях, предусмотренных п. 4.2., 3.2.2.-3.2.6. Оферты возврат денежных средств не производится, т.к. Услуги оказаны Исполнителем в полном объеме.

#### 4.8. Условия заморозки абонемента:

4.8.1. Услуга заморозки абонемента предоставляется Исполнителем при возникновении болезни, противопоказания которой включают физическую (танцевальную) деятельность / в случае командировки.

4.8.2. Услуга заморозки осуществляется при предоставлении надлежащим образом оформленных документов (медицинская справка, приказ о командировке и т.д.).

4.8.3. Услуга заморозки вступает в действие с момента предоставления справки и на срок лечения / нахождения в командировке

4.8.4. При заморозке абонемент остается у Студии танцев и фитнеса и автоматически активируется в дату окончания заморозки. Также в эту дату возвращается абонемент клиенту. Даты прописываются в Студии танцев и фитнеса при личном присутствии.

4.8.5. Заморозка по медицинским показаниям с предоставлением справки представляется бесплатно на срок до 1 месяца (30 календарных дней).

### 5. ОТВЕТСТВЕННОСТЬ СТОРОН

5.1. Студия танцев и фитнеса не несет ответственности за вред, причиненный жизни и здоровью Клиента в случае ненадлежащего исполнения им обязательств по настоящему Договору, нарушения требований, рекомендаций преподавателей и специалистов, правил посещения Студии танцев и фитнеса.

5.2. Студия танцев и фитнеса не несет ответственности за утерянные или оставленные без присмотра вещи.

5.3. Исполнитель не несет ответственности в случае ухудшения самочувствия Заказчика.

5.4. Исполнитель не несет ответственности при возникновении несчастных случаев во время проведения занятий, при условии что несчастный случай Исполнитель не мог предотвратить.

5.5. Заказчик несет ответственность в случае несоблюдения техники безопасности правил Студии танцев и фитнеса (Приложение № 1 к Оферте).

5.6. Заказчик несет риск негативных последствий в случае неуведомления Исполнителя о наличии медицинских противопоказаний, а также в случае незнания о наличии заболеваний, препятствующий посещению занятий.

5.7. Исполнитель не несет ответственности за субъективные ожидания Заказчика при оказании услуг Исполнителем.

5.8. Клиент несет материальную ответственность за порчу оборудования и имущества Студии танцев и фитнеса.

5.9. Студия танцев и фитнеса не несет ответственность за состояние здоровья клиентов, кроме обеспечения техники безопасности во время проведения занятий.

5.10. Заказчик уведомлен, что танцевальные связки/элементы являются интеллектуальной собственностью Исполнителя. Заказчик обязуется воздержаться от действий, нарушающих исключительные права Исполнителя (самостоятельное оказание услуг (продажа) после освоения танцевальных связок у Исполнителя). За нарушение интеллектуальных прав Заказчик обязуется выплатить Исполнителю денежную компенсацию в размере 50 000 рублей за каждый факт нарушения интеллектуальных прав.

## **6. СРОК ДЕЙСТВИЯ, ПОРЯДОК ИЗМЕНЕНИЯ УСЛОВИЙ И РАСТОРЖЕНИЯ ДОГОВОРА**

6.1. Стороны признают, что исполнение обязательств по настоящему Договору начинается с момента выполнения действий, являющихся акцептом данной оферты (п. 2.1. Оферты) и заканчивается при полном исполнении обязательств сторонами.

Обязательства Заказчика исполнены в момент зачисления денежных средств на счет Исполнителя.

Обязательства Исполнителя считаются исполненными в момент, указанный в п. 2.8. Оферты.

6.2. Все споры и разногласия, возникающие при исполнении сторонами обязательств по настоящему Договору, решаются путем переговоров. Заявления, жалобы, претензии и другие документы направляются Исполнителю по адресу электронной почты: [Belousowa.mary2016@yandex.ru](mailto:Belousowa.mary2016@yandex.ru). В случае невозможности их устранения, Стороны имеют право обратиться за судебной защитой своих интересов в соответствии с законодательством Российской Федерации.

## **7. ОБСТОЯТЕЛЬСТВА НЕПРЕОДОЛИМОЙ СИЛЫ**

7.1. Стороны освобождаются от ответственности за частичное или полное неисполнение обязательств по настоящему Договору, если это неисполнение явилось следствием обстоятельств непреодолимой силы, которые стороны не могли предвидеть или предотвратить. К обстоятельствам непреодолимой силы относятся: наводнение, пожар, землетрясение и другие природные явления, а также война, военные действия, блокада, запретительные действия властей и акты государственных органов, разрушение коммуникаций и энергоснабжения, взрывы.

## **8. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

8.1. Клиент подтверждает, что он не имеет медицинских противопоказаний для занятий танцами и физкультурой и полностью принимает на себя ответственность за состояние своего здоровья.

8.2. Клиент подтверждает свое согласие на обработку Студией танцев и фитнеса его персональных данных, т.е. на совершение действий по сбору, систематизации, накоплению, хранению, уточнению, использованию, уничтожению персональных данных (согласие предоставляется Заказчиком также отдельно (п. 2.4., 2.5. Оферты).

8.3. Записаться на занятие/отменить запись в Студию танцев и фитнеса Клиент должен не менее чем за 3 часа до начала занятия. В случае, если, занятие проводится утром, до 21 часа 00 минут (по мск) предшествующего тренировке вечера. В противном случае занятие считается использованным.

## **9. РЕКВИЗИТЫ ИСПОЛНИТЕЛЯ**

Исполнитель:

Индивидуальный предприниматель Кочнева Мария Михайловна

ИНН: 760307779070

ОГРНИП: 321762700010744

Расчётный счёт: 40802810177030026828

Банк: ПАО Сбербанк

БИК банка: 042908612

Корр. счёт банка: 30101810100000000612

ИНН банка: 7707083893

КПП банка: 760402001

e-mail: [Belousowa.mary2016@yandex.ru](mailto:Belousowa.mary2016@yandex.ru).

Почтовый адрес: г. Ярославль, ул. Богдановича, д. 20А (Кочневой М.М.)

## ПРАВИЛА СТУДИИ ТАНЦЕВ И ФИТНЕСА

### Инструктаж по технике безопасности

Инструктаж по технике безопасности (далее по тексту «Инструктаж» и/или «Требования»), утвержден Исполнителем и обязателен для исполнения Заказчиком при использовании Услуг Исполнителя.

Инструктаж не является исчерпывающим, так как Исполнитель вправе самостоятельно его дополнять и изменять.

Инструктаж является неотъемлемой частью настоящей оферты.

Тестирование, гигиена и поддержание хорошего самочувствия:

- до начала посещения занятий рекомендуется пройти медицинское обследование и получить медицинское заключение о допуске к соответствующим видам мероприятий, так как Заказчик несёт персональную ответственность за своё здоровье.
- для поддержания водно-солевого баланса в организме во время участия в физкультурных, физкультурно-оздоровительных, танцевальных занятиях принимать питьевую воду.
- в период беременности только при наличии соответствующих рекомендаций лечащего врача посещать физкультурные, танцевальные и физкультурно-оздоровительные занятия. Исполнитель вправе не допустить Заказчика до участия в занятиях, не предусмотренным в период беременности.
- в целях предотвращения негативных последствий в период беременности не выполнять упражнения с отягощениями и высокой интенсивностью.
- исключить использование парфюма.
- протирать пилон спиртом и при необходимости пользоваться специализированными средствами;
- быть внимательным при занятиях в туфлях (стрипах), чтобы не получить травму самим и не нанести ее другим;
- во время занятий стретчингом (растяжка) быть аккуратным и внимательным, соблюдать интенсивность надавливаний
- нельзя плотно есть перед занятием. Принять пищу лучше не менее, чем за 2 часа до тренировки;
- при работе на пилоне в паре, задания необходимо выполнять по очереди, чтобы в течении занятия оба посетителя провели равное количество времени на пилоне;
- после выполнения каждого упражнения делать паузы;
- четко следовать инструкциям тренера, выполнять только те элементы, которые разрешил выполнять тренер, сложные трюки выполнять только с подстраховкой или с использованием мата;
- нельзя слушать рекомендации по выполнению упражнений от других участников занятий;
- нельзя рекомендовать другим участникам занятий правильность выполнения упражнений. Если ваши действия спровоцировали травму другого участника занятий, в этом случае Студия танцев и фитнеса снимает с себя ответственность за жизнь и здоровье пострадавшего и все дальнейшие последствия!
- нельзя выполнять элементы в отсутствие тренера в зале, а также выполнять элементы на свое усмотрение. При нарушении данного правила тренер делает замечание, при повторном нарушении – удаляет из зала занятий с последующим

исключением с занятий Студии танцев и фитнеса, с компенсацией не посещенных занятий;

- не наносить вред чужому здоровью. Если ваши действия спровоцировали травму другого участника занятий, в этом случае Студия танцев и фитнеса снимает с себя ответственность за жизнь и здоровье пострадавшего и все дальнейшие последствия!
- По окончании тренировки необходимо сделать отдых в помещении Студии танцев и фитнеса. При наличии недомогания сообщить тренеру, персоналу зала для оказания необходимой помощи, либо вызова скорой помощи.

Одежда:

- посещать занятия необходимо в специальной, удобной, чистой спортивной одежде для занятий физической культурой и танцами. Для определенного вида занятий (Exotic pole Dance) использовать специальные туфли (стрипы).
- одежда должна соответствовать моральным нормам. Спортивная форма должна закрывать интимные места непрозрачной тканью.

Перемещения в помещении Исполнителя:

- быть внимательным и аккуратным при перемещении по помещению, избегать резких движений, обращайте внимание на других клиентов, чтобы не получить и не причинить друг другу травму.
- не оставлять личные вещи без присмотра.

Подготовка к занятиям:

- перед началом занятий необходимо пройти разминку.
- во избежание травм и нанесения вреда здоровью посещать групповые физкультурные, танцевальные и физкультурно-оздоровительные мероприятия, соответствующие индивидуальному уровню подготовленности Заказчика.
- предупредить Исполнителя о посещении занятий впервые (отсутствие опыта и подготовки).
- перед началом занятий убедиться, что используемое оборудование, инвентарь и т.д. находятся в исходном безопасном и/или выключенном состоянии, отсутствуют посторонние предметы, которые могут повлиять на безопасное использование.
- оборудование должно использоваться в соответствии с его прямым назначением. Использование оборудования в иных формах запрещено.
- по окончании занятий или участия в физкультурных, танцевальных, физкультурно-оздоровительных и иных занятий необходимо вернуть используемый инвентарь, оборудование на специально отведённое место, зафиксировав и/или приведя его в безопасное нерабочее положение.

Запрещается:

- проходить на занятия в состоянии алкогольного и наркотического опьянения, приносить и распивать спиртные напитки, употреблять психотропные и наркотические вещества.
- проходить на занятия с жевательной резинкой.
- приносить в помещение стекло, огнеопасные, взрывчатые вещества, острые предметы, которые могут повредить поле и вызвать телесные повреждения у занимающихся.
- выбрасывать мусор и иные предметы в непредназначенных местах в помещении.
- -курить в помещении, во время занятия.

#### Требования безопасности в чрезвычайных ситуациях:

- В случае ухудшения самочувствия, даже незначительного, необходимо прекратить занятие и информировать об этом Исполнителя, тренера, который проводит занятие для обеспечения оказания первой помощи нуждающемуся.
- если самочувствие ухудшилось в тот момент, когда в прямом доступе нет Исполнителя, рекомендуем обратиться к любому находящемуся рядом лицу с просьбой оказать помощь.
- для ускорения процесса оказания медицинской помощи рекомендуется самостоятельно вызвать специализированную организацию для оказания медицинской помощи, потом сообщить Исполнителю о факте ее вызова.
- при возникновении чрезвычайной ситуации (появлении посторонних запахов, задымлении, возгорании и т.п.) немедленно сообщить об этом лицу, проводящему занятие, и действовать в соответствии с его указаниями.
- при получении травмы сообщить об этом лицу, проводящему занятие.
- при необходимости и возможности помочь лицу, проводящему занятие, оказать пострадавшему первую медицинскую помощь.

#### Правила поведения в групповых и индивидуальных занятиях:

- во избежание травм, столкновений соблюдать дистанцию, не мешать и внимательно относиться к другим лицам, находящимся в непосредственной близости;
- при случайном столкновении во время выполнения занятий адекватно (спокойно) реагировать на ситуацию, быть предельно аккуратными при дальнейшем выполнении упражнений, перемещений;
- уважительно и бережно относиться друг к другу, Исполнителю, третьим лицам, имуществу Исполнителя и третьих лиц.
- приходить на мероприятие заранее: через 10 минут после начала занятия. В случае опоздания более чем на 15 минут Исполнитель (тренер) имеет право не допустить Заказчика до посещения занятий, т.к. это может быть опасно в связи с пропуском разминки (разогрева мышц).
- предупредить тренера, если Заказчик посещает данное направление занятия впервые.
- подготовить оборудование по рекомендации тренера, проверить целостность, вернуть оборудование на место по окончании занятия.
- выполнять только те упражнения, которые демонстрирует тренер и следовать его рекомендациям по технике выполнения упражнений.
- в случае невозможности посещения занятия предупредить Исполнителя не менее, чем за 3 часа до начала занятия.