

MIEJSCE



Sala gimnastyczna **Szkoły Podstawowej Nr 24** w Lublinie ul. Niecała 1

PLAN ZAJĘĆ

PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
18 ³⁰ - 20 ¹⁵		18 ³⁰ - 20 ¹⁵		18 ³⁰ - 20 ¹⁵		

KARNETY

Karnet miesięczny na 3 zajęcia w tygodniu (12 wejść)	190 zł	160 zł studenci
Karnet miesięczny na 2 zajęcia w tygodniu (8 wejść)	150 zł	120 zł studenci

Karnety są ważne jeden miesiąc od dnia zakupu, płatne z góry. W przypadku rozpoczęcia zajęć w trakcie miesiąca istnieje możliwość proporcjonalnego wyliczenia ceny karnetu ważnego do końca miesiąca.

W przypadku, gdy w okresie ważności karnetu w trakcie 1 miesiąca wypada odpowiednio powyżej 8 lub 12 wejść, każde dodatkowe wejście w ramach obowiązywania miesięcznego karnetu, który wykupiłeś kosztuje 10 zł, tj. w przypadku gdy zapłaciłeś za karnet 150 zł - dwa wejścia w tygodniu (8 wejść w miesiącu), a w danym miesiącu kalendarzowym wypada 9 lub 10 wejść, to jeśli chcesz przyjść na dwa dodatkowe zajęcia to dodatkowo płacisz 20 zł, czyli 170 zł, a za jedno dodatkowe - dziewięć wejść 10 zł. czyli 160 zł. Ta sama zasada dotyczy karnetu na 3 wejścia w tygodniu - 12 wejść w miesiącu. Każde dodatkowe wejście to koszt 10 zł, czyli za 13 wejść płacisz 200 zł, a za 14 wejść 210 zł. (karnet normalny).

Nie musisz decydować się na dodatkowe wejścia i opłaty z tym związane na początku miesiąca. Za dodatkowe wejścia w trakcie obowiązującego Cię miesięcznego karnetu możesz zapłacić, gdy zdecydujesz, że chcesz skorzystać z większej liczby zajęć niż podstawowa. Ta sama reguła dotyczy karnetów ulgowych.

Zajęcia pojedyncze 30 zł.

Pierwsze zajęcia są bezpłatne, jeżeli nie zdecydujesz się na karnet, a chcesz przyjść i sprawdzić czy to dla Ciebie (nie przewiduję biernej obserwacji).

Bezpłatne zajęcia nie dotyczą jednak osób, które ćwiczą lub ćwiczyły jogę niezależnie od jej formy w innych szkołach czy klubach fitness w Polsce i za granicą.

WARUNKI UCZESTNICTWA

Zajęcia odbywają się bez podziału na grupy z zastosowaniem wariantów asan dla osób już ćwiczących. W przypadku regularnej praktyki możliwy jest podział na 2 grupy początkującą i ogólną w zależności od liczby uczestników.

Ćwiczenia

Nie należy rozpoczynać ćwiczeń po kilkugodzinnym pobycie w pełnym słońcu, po uczestniczeniu w innych formach pracy z ciałem w tym saunie i masażu, po spożyciu alkoholu. Do ćwiczeń należy przystępować minimum 3 godziny po dużym posiłku lub 2 po małym, z opróżnionym pęcherzem i jelitami. Przed zajęciami należy wyłączyć lub wyciszyć telefony komórkowe. W trakcie ćwiczeń nie należy pić i żuć gumy. Ćwiczymy boso na macie w wygodnym stroju, nie krępującym ruchu. Jeśli zaczynasz, dobrze jest widzieć własne kostki i kolana.

Każde zajęcia stanowią integralną całość, dlatego nie należy się spóźniać, wychodzić w trakcie zajęć lub przed ich zakończeniem oraz rozmawiać.

Należy zachować szczególną ostrożność przy ćwiczeniach z użyciem pomocy, jak: klocki, liny paski, krzesła aby nie doszło do kolizji z pozostałymi uczestnikami oraz przy wykonywaniu asan o dużym zasięgu ruchu (stanie na głowie, rękach, przedramionach). Nie należy pomagać innym uczestnikom zajęć, chyba że następuje to na wyraźne polecenie prowadzącego.

Praktyka w czasie ciąży i menstruacji jest inna i należy o tym poinformować prowadzącego przed rozpoczęciem zajęć, jak również zgłosić inne dolegliwości zdrowotne. Podczas zajęć, w przypadku wystąpienia szczególnie niepokojących objawów (pogorszenie samopoczucia, nasilone bóle kręgosłupa, stawów i innych chorych miejsc, mdłości) należy przerwać wykonywanie ćwiczenia i zgłosić o tym prowadzącemu. Prowadzący wskazuje, których asan nie należy wykonywać i podaje ćwiczenia zastępcze. Uczestnik zobowiązuje się do przestrzegania zaleceń osoby prowadzącej.

Szkoła nie ponosi odpowiedzialności za uaktywnienie się schorzeń i chorób, na które cierpią uczestnicy.

Szkoła nie ponosi odpowiedzialności z tytułu następstw nieszczęśliwych wypadków nie zawinionych przez prowadzącego. Ryzyko związane z możliwością powstania urazów ponosi wyłącznie uczestnik zajęć.

Ubezpieczenia od następstw nieszczęśliwych wypadków (NW) uczestnicy mogą dokonać na własny koszt u dowolnie wybranego ubezpieczyciela.

Ze względu na warunki techniczne Szkoła nie ponosi odpowiedzialności za rzeczy pozostawione w szatni. Kosztowności, pieniądze, dokumenty można zabierać na salę ćwiczeń. Teren szatni jest zamykany na czas praktyki przez ostatnią osobę wychodzącą z szatni, a klucz przechowywany na sali ćwiczeń.

Wszelkie wątpliwości co do praktyki można wyjaśnić przed zajęciami.