

ZASADY OGÓLNE

1. Niniejszy regulamin określa zasady korzystania z usług SQUASH AND MORE w Orzechu, ul. Bytomska 27e.
2. Zakłada się, że osoba przebywająca na terenie Klubu zapoznała się z regulaminem i akceptuje jego postanowienia.
3. Aktualny regulamin jest dostępny na stronie: www.squashandmore.pl, w recepcji Klubu oraz w szatniach Klubu.
4. Z oferty Klubu mogą korzystać osoby bez przeciwwskazań zdrowotnych.
5. Klub nie ponosi odpowiedzialności za jakiegokolwiek uszczerbek na zdrowiu, kontuzje i urazy powstałe w wyniku gry w SQUASH, zajęć GYM, zajęć JOGI, zajęć FITNESS, jak też pozostałych zajęć dostępnych i organizowanych przez Klub.
6. Klub jest otwarty od poniedziałku do piątku od godz. 8:00 do godz. 22:00, w soboty od godz. 9:00 do godz. 22:00, w niedziele od godz. 9:00 do godz. 18:00.
7. Klub zastrzega sobie prawo do zmiany godzin otwarcia Klubu, o których poinformuje Klientów. Klub zastrzega sobie prawo do udostępniania usługi wyłącznie po dokonaniu wcześniejszej rezerwacji.
8. Godziny pracy Klubu mogą zostać wydłużone (otwarcie wcześniej, zamknięcie później) na życzenie Klienta.
9. Członkostwo w Klubie. Z oferty Klubu mogą korzystać wyłącznie osoby które nabyły kartę członkowską. Karta członkowska sprzedawana jest najpóźniej podczas 2 wizyty w Klubie i wiąże się z wniesieniem opłaty określonej w cenniku.
10. Podczas zajęć oraz na całym terenie Klubu mogą być rejestrowane materiały foto i video, które będą publikowane na stronie internetowej www.squashandmore.pl oraz <https://www.facebook.com/SquashAndMore>, w materiałach promocyjnych i reklamowych. Brak zgody na publikację własnego wizerunku winien być zgłoszony pisemnie w recepcji Klubu.
11. Na terenie Klubu zabrania się:
 - a) wnoszenia i spożywania napojów alkoholowych za wyjątkiem asortymentu nabytego w bistro Klubu
 - b) palenia tytoniu
 - c) wnoszenia i używania sterydów, narkotyków i innych środków odurzających, a także wstępu do Klubu pod ich wpływem
 - d) wprowadzania zwierząt
 - e) handlu i akwizycji
 - f) naklejania i pozostawiania reklam bez zgody właściciela/managera Klubu
 - g) wnoszenia napojów w szklanych lub otwartych naczyniach.
12. Klub zastrzega sobie prawo do zawieszenia lub odwołania zajęć oraz usług w terminach wynikających z przyczyn technicznych lub innych istotnych okoliczności o czym odrębnie poinformuje Klientów.
13. Podczas prowadzenia zajęć z JOGI strefa GYM jest wyłączona z użytku dla pozostałych Klientów Klubu.
14. Klient uprawniony jest do przechowywania swoich rzeczy w udostępnionych szafkach tylko w czasie pobytu w Klubie.
15. Klub nie ponosi odpowiedzialności za rzeczy Klienta pozostawione w szafce, jak i poza nią.
16. Za zniszczenia lub uszkodzenia majątku Klubu spowodowane działaniem lub zaniechaniem Klienta, Klient ponosi pełną odpowiedzialność odszkodowawczą.
17. Sprzęt i urządzenia Klubu należy używać zgodnie z ich przeznaczeniem i wskazaniem instruktora lub innego pracownika Klubu.
18. Osoby niepełnoletnie na terenie Klubu powinny być pod opieką rodziców lub dorosłych opiekunów.
19. Za osoby niepełnoletnie odpowiedzialność materialną ponoszą rodzice lub dorośli opiekunowie.
20. Wstęp na korty, salę badminton/fitness oraz sale ćwiczeń/gym dozwolony jest tylko i wyłącznie w czystym obuwiu sportowym nie pozostawiającym śladów na powierzchni parkietu - obuwiu z tzw. podeszwą non-marking, przeznaczoną do sportów halowych. W przypadku niezastosowania zalecanego obuwia obsługa Klubu ma prawo odmówić wstępu na kort bez zwrotu opłaty za kort.
21. Obsługa Klubu ma prawo wyprosić z Klubu osoby nieprzestrzegające postanowień regulaminu lub zachowujące się niebezpiecznie bez prawa do zwrotu środków za wykupione usługi.
22. **Klub zastrzega sobie prawo do wprowadzenia zmian w niniejszym Regulaminie.**

CENY I OPŁATY

1. Cennik usług jest ogłaszany odrębnie przez Klub i jest dostępny w recepcji Klubu oraz na stronie www.squashandmore.pl.
2. Usługi mogą mieć następujące formy rozliczeń: wynajęcie kortów na jednostki godzinowe, wejścia jednorazowe na zajęcia fitness/gym, karnety wejść (okresowe) na zajęcia fitness/gym o określonym terminie ważności oraz ilości wejść na poszczególne zajęcia/usługi.
3. W przypadku karnetów dopuszczalna jest możliwość zawieszenia ich ważności. Zawieszenie nie może przekraczać 15 dni kalendarzowych.
4. Zawieszanie karnetu jest dopuszczalne max. 3 krotnie w ciągu roku kalendarzowego pod warunkiem zachowania ciągłości nabywania kolejno karnetów. Przy braku zachowania ciągłości dopuszczalne jest 1 krotne zawieszenia karnetu w ciągu roku kalendarzowego.
5. Opłaty należy dokonać w recepcji Klubu przed rozpoczęciem zajęć/gry.
6. Wypożyczalnia sprzętu - ceny wypożyczenia sprzętu wynikają z rodzaju sprzętu i są określone cennikiem znajdującym się w Wypożyczalni sprzętu Klubu.
7. Za złamanie wypożyczonej rakiety lub okularów ochronnych Klient ponosi odpowiedzialność materialną wynoszącą 50% wartości nowej rakiety lub okularów.



SQUASH 1
4x COURTS
REZERWACJA KORTÓW NA WWW.SQUASHANDMORE.PL
LUB W RECEPCJI KLUBU
MOŻLIWOŚĆ WYPOŻYCZENIA SPRZĘTU
ORAZ ZAMÓWIENIA LEKCJI Z TRENEREM

GYM 2
+ TRX
STREFA TRENINGÓW KARDIO
TRENINGI FUNKCJONALNE, SIŁOWE, WYSIŁKOWE
TRENINGI INDYWIDUALNE I GRUPOWE
NAJNOWSZE TRENDY, AKTUALIZOWANY SPRZĘT

FITNESS 3
+ JOGA
ZAJĘCIA FITNESS, PILATES, DANCE, YOGA, INNE
SPRAWDZONA I PROFESJONALNA KADRA TRENERÓW
DUŻA SALA ĆWICZEŃ
REZERWACJA ZAJĘĆ ONLINE

BADMINTON 4
+ VOLLEYBALL
BOISKO DO BADMINTONU I SIATKÓWKI
REZERWACJA ONLINE
MOŻLIWOŚĆ WYPOŻYCZENIA SPRZĘTU
ORAZ ZAMÓWIENIA LEKCJI Z TRENEREM

SPA 5
+ CAFE
STREFA RELAKSU
SAUNA FIŃSKA
SAUNA INFRARED - NA PODCZERWIEŃ

8. Klient ma obowiązek sprawdzenia czy wypożyczana rakietka nie jest uszkodzona/złamana przed rozpoczęciem jej użytkowania.

SZCZEGÓLNE ZASADY DOTYCZĄCE GRY W SQUASH-A

1. Ze względów bezpieczeństwa, gra w squasha zalecana jest w okularach ochronnych, w szczególności w przypadku osób niepełnoletnich.
2. Zabrania się wnoszenia jedzenia oraz napojów na korty squash.

ZASADY REZERWACJI KORTÓW DO SQUASHA, KORTU DO BADMINTONA, ZAJĘĆ FITNESS, TRENINGÓW GRUPOWYCH.

1. Rezerwacji można dokonywać, telefonicznie lub w recepcji Klubu.
2. Dokonując rezerwacji należy podać imię, nazwisko oraz telefon kontaktowy.
3. Każda rezerwacja może zostać przez Klienta odwołana lub przeniesiona na inny termin bez konsekwencji finansowych, gdy odwołanie lub przeniesienie ma miejsce wcześniej niż 24 godzin przed rezerwacją
4. W przypadku gdy Klient odwoła rezerwację tego samego dnia - jest zobowiązany do zapłaty 100% ceny wynajmu kortu / zarezerwowanych zajęć - odpowiadającej danej rezerwacji. Klient zwolniony jest z tej opłaty w przypadku, gdy kort/zajęcia w terminie anulowanej rezerwacji zostanie zarezerwowany i opłacony przez innego Klienta.
5. Klub ma prawo nie przyjąć rezerwacji kortów rozpoczynającej się o niepełnej godzinie zegarowej, w przypadku gdy ta blokuje możliwość rezerwacji pełnych godzin zegarowych innym klientom.
6. Rezygnacja na min. 24 h przed rozpoczęciem zajęć lub brak udziału w zajęciach typu GYM FITNESS Trening Grupowy skutkuje pobraniem „wejścia” na zajęcia z karnetu Klienta, bądź wniesieniem opłaty w wysokości 10 zł w przypadku rozliczania zajęć kartami multisport/oksystem lub innych organizacji oraz karnetami typu OPEN.
7. Klub ma prawo usunąć rezerwacje Klientowi, który nie stosuje się do zasad rezerwacji - szczególnie w przypadku rezerwowania i nie przychodzenia na korty/zajęcia, unikania płatności oraz kontaktu z Klubem.
8. Klub ma prawo do anulowania rezerwacji i udostępnienia kortu innej osobie jeżeli klient nie zgłosi się w recepcji Klubu do 10 min po godzinie, na którą zrobił rezerwację lub nie zgłosi, do tego czasu, informacji o spóźnieniu pracownikowi recepcji.

SAUNA

W Klubie dostępna jest sauna na podczerwień oraz sauna sucha (fińska) - wszyscy korzystający powinni skonsultować się z lekarzem, czy nie ma dla nich przeciwwskazań do korzystania z sauny. Klub informuje o ogólnych przeciwwskazaniach korzystania z sauny.

PODSTAWOWE ZASADY KORZYSTANIA Z SAUNY

Przed wejściem do sauny należy obowiązkowo wziąć prysznic i umyć ciało, po czym dokładnie osuszyć ciało. Nie należy stosować jakichkolwiek kremów i balsamów do ciała, pozostawić biżuterię, okulary w szatni oraz zabrać ze sobą dwa ręczniki, jeden na którym będziemy siedzieć i drugi do absorbowania potu podczas seansu.

Do sauny wchodzimy bez kłapek, należy siadać na ręczniku oraz trzymać na nim stopy, ręcznik powinien być rozłożony tak, aby żadna część ciała nie stykała się z powierzchnią drewnianą.

W saunie nie stosować wysiłków fizycznych, podczas kąpieli w saunie nie zaleca się picia żadnych napojów.

Optymalny czas seansu wynosi 15-25 minut, przy zalecanej temperaturze 50 C.

Po wyjściu z kabiny owiń się ręcznikiem lub załóż płaszcz kąpielowy.

Następnie skorzystaj z prysznica lub kąpieli w letniej wodzie - nie należy używać mydła.

Zawsze należy przerwać seans, jeśli czujemy się źle.

PRZECIWWSKAZANIA DO KORZYSTANIA Z SAUNY NA PODCZERWIEŃ

Ostre urazy stawów (w ciągu 48 godzin), schorzenia ostre i przewlekłe z podwyższeniem temperatury ciała, choroby układu krążenia ze zmianami spowodowanymi miażdżycą, niewydolność krążenia, stwardnienie rozsiane, organiczne choroby układu nerwowego, choroby płuc, nerek, wątroby, nowotwory złośliwe, hemofilia i inne skłonności do krwotoków, grzybica skóry, niedoczynność nadnercza, układowy liszaj rumieniowaty, przebyte choroby zakaźne, pierwszy miesiąc po operacji lub zabiegu, ciąża lub jej podejrzenie, menstruacja, terapia w kriokomorze. Oczywistym przeciwwskazaniem jest pogarszanie się stanu zdrowia po seansie, przeciwwskazaniem jest również odczuwanie bólu w czasie kąpieli w saunie na podczerwień. Szczególną ostrożność należy zachować przy implantach chirurgicznych, wszczepach silikonowych, przy przyjmowaniu preparatów farmakologicznych, w tym także różnego rodzaju maści, żeli i kremów leczniczych.

PRZECIWWSKAZANIA DO KORZYSTANIA Z SAUNY SUCHEJ

Zawsze przed skorzystaniem z łaźni należy przede wszystkim skonsultować się z lekarzem. Nie należy korzystać z łaźni bez konsultacji w szczególności, jeśli cierpimy na następujące dolegliwości: choroby skóry o przebiegu ropnym, z owrzodzeniami, padaczka i stany psychiatryczne, ostre stany gorączkowe skłonność do krwawień, schorzenia przewlekłe tj. gruźlica, choroba nowotworowa, choroby nerek, wątroby oraz niedokrwistość, ostre i przewlekłe choroby zakaźne oraz stwierdzone ich nosicielstwo, ciąża powikłana zatruciem ciążowym lub niedokrwistością, zaburzenia wydzielania wewnętrznego, takie jak nadczynność gruczołu tarczowego, obrzęk śluzowaty oraz niedomogi kory nadnerczy, choroby układu krążenia, w tym stabilna i niestabilna choroba wieńcowa, nadciśnienie tętnicze, stany po przebytych zawale mięśnia sercowego, stany po wylewach krwawych, uogólniona miażdżycza, zrostowe schorzenia naczyń krwionośnych oraz zakrzepowe zapalenie żył, jaskra. Należy pamiętać, że każda osoba indywidualnie reaguje na pobyt w łaźni. W przypadku jakichkolwiek niepokojących sygnałów należy jak najszybciej opuścić łaźnię i powiadomić obsługę.



SQUASH 1
4x COURTS

REZERWACJA KORTÓW NA WWW.SQUASHANDMORE.PL
LUB W RECEPCJI KLUBU
MOŻLIWOŚĆ WYPOŻYCZENIA SPRZĘTU
ORAZ ZAMÓWIENIA LEKCJI Z TRENEREM

GYM 2
+ TRX

STREFA TRENINGÓW KARDIO
TRENINGI FUNKCJONALNE, SIŁOWE, WYSIŁKOWE
TRENINGI INDYWIDUALNE I GRUPOWE
NAJNOWSZE TRENDY, AKTUALIZOWANY SPRZĘT

FITNESS 3
+ JOGA

ZAJĘCIA FITNESS, PILATES, DANCE, YOGA, INNE
SPRAWDZONA I PROFESJONALNA KADRA TRENERÓW
DUŻA SALA ĆWICZEŃ
REZERWACJA ZAJĘĆ ONLINE

BADMINTON 4
+ VOLLEYBALL

BOISKO DO BADMINTONA I SIATKÓWKI
REZERWACJA ONLINE
MOŻLIWOŚĆ WYPOŻYCZENIA SPRZĘTU
ORAZ ZAMÓWIENIA LEKCJI Z TRENEREM

SPA 5
+ CAFE

STREFA RELAKSU
SAUNA FIŃSKA
SAUNA INFRARED - NA PODCZERWIEŃ