

# REGULAMIN

1. Każdy uczestniczy w zajęciach na własną odpowiedzialność
2. Szkoła nie ponosi odpowiedzialności za szkody, które wynikną z nieprzestrzegania regulaminu.
3. Każdy uczestniczący w zajęciach powinien posiadać wygodny strój oraz matę do ćwiczeń.
4. Na zajęcia należy przychodzić punktualnie, najlepiej 10-15minut wcześniej aby przygotować się do zajęć. Wszelkie spóźnienia oraz wychodzenie przed czasem są niedopuszczalne, ponieważ zajęcia stanowią całość.
5. Nie ćwiczymy z pełnym żołądkiem. Muszą upłynąć 3-4 godziny od momentu zakończenia obfitego posiłku a 1godzina po skończeniu lekkiego posiłku.
6. Wszelkie dolegliwości i poważniejsze problemy zdrowotne (przebyte operacje, poważne choroby, kontuzje) należy zgłosić przed rozpoczęciem zajęć osobie prowadzącej.
7. Kobiety w ciąży, podczas menstruacji oraz menopauzy mają oddzielny cykl asan- prosimy o zgłoszenie się do prowadzącego przed zajęciami.
8. Odzież i obuwie pozostawiamy w miejscu do tego wyznaczonym.
9. Nie ponosimy odpowiedzialności za rzeczy zaginione. Pieniądze i inne cenne przedmioty lepiej zabrać ze sobą do sali.
10. Przed zajęciami należy wyłączyć lub wyciszyć komórkę.
11. Po sali poruszamy się bosy.
12. Prosimy o ciszę i skupienie w trakcie zajęć. Wszelkie rozmowy oraz inne sposoby zakłócania przebiegu zajęć są niedopuszczalne. Wszelkiego rodzaju pytania związane z praktyką należy kierować do osoby prowadzącej bądź asystującej.
13. W przypadku wystąpienia jakichkolwiek niepokojących dolegliwości w trakcie ćwiczeń, uczestnik powinien powiadomić o tym fakcie osobę prowadzącą.
14. Podczas wykonywania ćwiczeń zabrania się udzielania pomocy innym uczestnikom zajęć bez zgody prowadzącego.
15. Po zakończeniu ćwiczeń wykonywanych na sprzęcie, należy odłożyć go na miejsce.
16. Opłaty realizowane są wyłącznie z góry. Każdy uczestnik otrzymuje imienny karnet, który należy okazać przed rozpoczęciem zajęć.
17. Z karnetu może korzystać wyłącznie właściciel karnetu.
18. Po upływie daty ważności karnetu można w ciągu tygodnia odrobić jedną niewykorzystaną sesję.
19. Nie przenosimy opłat, ani nie zwracamy pieniędzy za niewykorzystany karnet.
20. W sytuacjach nagłych, uniemożliwiających wykorzystanie wykupionych zajęć, prosimy o kontakt z prowadzącym zajęcia. Przypadki będą rozpatrywane indywidualnie.