

REGULI GENERALE DE ACCES IN CLUBUL SIENA FITNESS & SPA

1. Membrii trebuie să respecte în mod obligatoriu Regulamentul Intern de Funcționare al SIENA FITNESS & SPA, precum și reglementările, politicile sau procedurile afișate pe site-ul www.siena-fit.ro sau în diversele zone ale clubului: recepție, săli de antrenament, piscine, saună, vestiare, terasă etc. Toate aceste reguli fac parte integrantă din Contractul de membru.
2. Membrii sunt obligați să prezinte la recepție codul QR pentru acces și utilizarea vestiarelor în SIENA FITNESS & SPA. De asemenea, este necesară prezentarea unei fotografii pentru crearea profilului de membru. Accesul va fi interzis membrilor care nu furnizează o fotografie. SIENA FITNESS & SPA își rezervă dreptul de a interzice accesul unui membru care nu prezintă codul QR. Transmiterea codului QR unei alte persoane va duce la rezilierea abonamentului.
3. Programul de funcționare al SIENA FITNESS & SPA este disponibil la recepție și pe site-ul www.siena-fit.ro. SIENA FITNESS & SPA își rezervă dreptul de a modifica oricând programul sau orele de desfășurare a cursurilor de grup fitness. Membrii trebuie să respecte programul centrului.
4. Accesul în parcare clubului este permis doar titularului abonamentului SIENA FITNESS & SPA pe durata vizitei în club .

REGULI DE UTILIZARE A VESTIARELOR

1. Depozitarea obiectelor personale peste noapte este interzisă; vestiarele se deschid automat la ora 00:00.
2. Bunurile de valoare pot fi depozitate în cusețe supravegheate.
3. Toate bunurile personale trebuie depozitate și încuiate. SIENA FITNESS & SPA nu răspunde pentru pierderi.
4. Respectați regulile de ordine și igienă și evitați limbajul ofensator.
5. Curățarea încălțămintei cu prosoapele oferite este interzisă.
6. Nu lăsați prosoape sau haine pe podea sau bănci.
7. Nu folosiți excesiv deodorante sau parfumuri.
8. Dacă ați uitat codul de la încuietoare, adresați-vă personalului pentru deblocare.
9. Comportamentul indecent sau gălăgios este interzis.
10. Vestiarul pentru adulți este disponibil doar persoanelor peste 12 ani.

REGULI ÎN SALA DE FITNESS

1. Începeți o rutină de antrenament doar după obținerea acordului unui medic, dacă starea de sănătate permite acest lucru.
2. Utilizarea aparatelor de fitness se face pe propriul risc. În caz de nevoie, contactați personalul sălii.

3. Accesul se face doar în echipament sportiv adecvat: încălțăminte exclusiv pentru interior, tricou și pantaloni sport. Este interzis accesul cu haine sau încălțăminte folosită în exterior.
4. Convorbirile telefonice nu sunt permise în sala de fitness. Utilizați zona de lobby pentru acest lucru.
5. Persoanele sub 16 ani au acces în sala de fitness doar cu antrenor personal, printr-un abonament activ.
6. Este interzisă utilizarea echipamentelor sub influența alcoolului sau a substanțelor stimulante.
7. Lovirea pardoselii cu greutate după utilizare este interzisă. Așezați greutatea pe suporturile corespunzătoare.
8. După utilizarea aparatelor, acestea trebuie șterse cu un prosop de hârtie fără a pulveriza dezinfectant direct pe ecran.
9. Nu vă odihniți pe aparate între exerciții și permiteți altor clienți să le folosească.
10. Sesiunile de personal training sunt permise doar antrenorilor autorizați. Este interzis ca alți membri să ofere servicii similare.
11. În caz de amețală, reduceți intensitatea efortului și informați personalul.
12. Folosirea prosopului în utilizarea aparatelor este obligatorie.
13. Fumatul sau utilizarea țigărilor electronice în sala de fitness este interzisă.
14. Fotografierea altor membri fără consimțământ este interzisă.

REGULI ÎN STUDIOUL DE GRUP FITNESS

1. Utilizarea telefoanelor mobile este interzisă în timpul orelor de grup fitness.
2. Participarea este permisă doar pe bază de programare conform regulamentului disponibil pe site.
3. Accesul este interzis după începerea sesiunii, după mai mult de 5 minute. Prezentați-vă cu 10 minute înainte.
4. Informați instructorul de afecțiuni medicale sau sarcină înainte de începerea clasei.
5. Accesul la clasele de grup este permis doar persoanelor peste 18 ani.
6. Opiniile sunt binevenite înainte sau după clasă, cu excepția situațiilor de urgență.
7. Hidratați-vă corespunzător în timpul clasei.
8. Participarea necesită echipament sportiv adecvat.
9. În timpul claselor de yoga sau pilates, purtați încălțăminte adecvată.
10. Informați instructorul dacă trebuie să părăsiți studioul înainte de finalizarea clasei.
11. Ora de aerobic necesita minimum 3 participanți.
12. După terminarea clasei, așezați accesoriile utilizate în locurile desemnate.

INSTRUCȚIUNI DE FOLOSIRE A SAUNELOR

Pentru sauna uscata si sauna cu aburi, va rugam sa respectati urmatoarele instructiuni:

1. Folosiți dușul înainte de utilizare.
2. Consultați medicul pentru contraindicații legate de temperaturi.

3. Folosirea saunei sub influența alcoolului sau a stimulentei este interzisă.
4. Folosiți un prosop în saună și așezați-l sub picioare.
5. Accesul cu papuci sau șlapi este interzis.
6. Păstrați ședințele în intervalul specificat și nu lăsați ușa deschisă.
7. Încheiați cu un duș revigorant.
8. Sunt admise maxim 5 persoane care pot folosi saunele în mod simultan.

INSTRUCȚIUNI DE FOLOSIRE A JACUZZI-ULUI

1. Folosiți dușul înainte de a intra în jacuzzi.
2. Consultați medicul pentru a verifica contraindicațiile.
3. Utilizarea este interzisă sub influență a băuturilor alcoolice.
4. Raportați personalului situațiile periculoase.
5. Sunt admise maxim 4 persoane care pot utiliza jacuzzi-ul în mod simultan .

REGULI PENTRU ZONA DE PISCINĂ

1. Folosiți dușul înainte de a intra în piscină.
2. Accesul se face doar în costum de înot și papuci.
3. Utilizarea piscinei sub influența alcoolului sau a substanțelor stimulante este interzisă.
4. Membrii își asumă riscurile accidentării.
5. Accesul este interzis persoanelor cu afecțiuni contagioase.
6. Nu blocați culoarele.
7. Copiii sub 3 ani trebuie să folosească scutece speciale pentru apă.
8. Comportamentele indecente sau gălăgioase sunt interzise.
9. Fotografierea altor membri fără consimțământ este interzisă.
10. Nu ingerați alimente sau băuturi din afară în zona piscinei.
11. Sunt admise maxim 15 persoane simultan în piscină .

REGULI ÎN ZONA DE SPA

1. Utilizarea Zonei de Spa se face pe propriul risc. Contactați personalul în caz de nevoie.
2. Este interzis să folosiți Zona de Spa sub influența alcoolului sau a substanțelor stimulante.
3. Accesul este interzis persoanelor sub 16 ani.
4. Utilizarea produselor cosmetice în Zona de Spa este interzisă.
5. Respectați regulile de siguranță și evitați comportamentele care pot deranja.
6. Accesul cu alimente este interzis.