

Regulamin i zasady uczestnictwa w zajęciach jogi.

Zajęcia prowadzone są przez Irenę Kocikowską instruktora jogi, uczennicę Roberta Spicy.

Podczas zajęć udostępniamy wszelkie niezbędne pomoce do ćwiczeń. Na sali posiadamy też kilka mat do ćwiczeń.

Zajęcia odbywają się w sali gimnastycznej I LO im. Bolesława Krzywoustego w Nakle nad Notecią przy ul. Gimnazjalnej 3.

Biuro i siedziba Stowarzyszenia Joga Od-Nowa mieści się przy ul. Makowej 6, 89-100 w Występie.

Każdy uczestnik zajęć zobowiązany jest do zapoznania się i przestrzegania regulaminu.

W związku z Rozporządzeniem Ministra Edukacji Narodowej z dnia 12 września 2001 roku w sprawie szczegółowych zasad i warunków prowadzenia działalności w dziedzinie rekreacji ruchowej (Dz.U. Nr 101, poz. 1095, pkt 6), który mówi o „dopuszczeniu do uczestnictwa w zajęciach wyłącznie osób posiadających zaświadczenie lekarskie o braku przeciwwskazań do udziału w tych zajęciach lub które złożą podpisane własnoręcznie, (a w przypadku osób niepełnoletnich przez przedstawiciela ustawowego) oświadczenie o zdolności do udziału w zajęciach rekreacyjnych”. W związku z powyższym, jeśli chcesz być dopuszczony do uczestnictwa w zajęciach, powinieneś dla własnej korzyści i bezpieczeństwa przedstawić takie zaświadczenie (lekarskie lub podpisane własnoręcznie) nauczycielowi prowadzącemu zajęcia.

Zasady płatności

Opłatę za miesiąc należy uiścić bezpośrednio przed lub po zajęciach. Karnet ważny jest jeden miesiąc kalendarzowy i przypisany jest do danej osoby.

Aktualne ceny:

- 30 zł- pojedyncze wejście
- 100 zł- do 4 wejść w miesiącu
- 150 zł- do 8 wejść w miesiącu
- 150 zł- 9 i więcej wejść w miesiącu

UWAGA: Karnety - opłaty za miesiąc przypisane są do jednej osoby. Nie można ich odstępować. Opłata nigdy nie przechodzi na następny miesiąc, dlatego bardzo proszę o dokładne przeanalizowanie odpowiedniej opcji dla siebie.

Nie zwracamy kosztów za niewykorzystane zajęcia.

Zasady zachowania się uczestników przed, w trakcie i po zajęciach.

1. Wszelkie dolegliwości zdrowotne, przebyte kontuzje lub urazy, menstruację i ciążę należy zgłosić przed zajęciami.
2. Nie jedz na 2-4 godziny przed zajęciami.
3. Przyjdź 10 minut przed zajęciami.
4. Zajęcia trwają 90 minut.
5. Ćwiczymy boso, w przewiewnym stroju, który zapewni swobodę ruchów oraz naturalne oddychanie skóry, zdejmij biżuterię.

6. Program zajęć stanowi całość, więc nie spóźnimy się, szanując czas innych i nie opuszczamy zajęć przed ich zakończeniem.
7. Zanim wejdiesz na salę wyłącz telefon komórkowy lub przełącz go w tryb bezgłośny.
8. Zachowaj ciszę.
9. Matę rozłóż w jednym z dwóch rzędów tak aby środek pozostał wolny.
10. Preferowana własna mata.
11. Przygotuj sobie pomoce do ćwiczeń: 3 koce, 2 paski, 2 klocki.
12. Obserwuj i słuchaj wskazówek prowadzącego.
13. W trakcie zajęć nie pomagamy innym uczestnikom, chyba że poprosi o to prowadzący.
14. Wszelkie niepokojące objawy w trakcie wykonywania ćwiczeń (nagły wzrost ciśnienia, napięcie w oczach, ból w stawach itp.) należy zgłosić prowadzącemu.
15. Utrzymuj na sali porządek w trakcie i po ćwiczeniach.
16. Po zakończeniu zajęć pomoce odłóż na swoje miejsce.

UWAGA: Za rzeczy i przedmioty pozostawione w szatni lub na sali Stowarzyszenie Joga Od-Nowa nie odpowiada.

„ Gdy wydaje Ci się, że już nic nie możesz, to masz rację. Tylko Ci się wydaje”
~Anonim

-----KONIEC-----