

# Regulamin współpracy.

Niniejszy regulamin obowiązuje wszystkich współpracujących z trenerem personalnym.

Przez pojęcia użyte w niniejszym regulaminie rozumie się:

1. Trener – Kamil Maksymowicz, NIP:9512327424, ul. Magellana 3/9, 02-777 Warszawa
2. Klient - osoba korzystająca z usług Trenera personalnego

## §1 Stan zdrowia klienta

1. Klient rozpoczynając współpracę zobowiązany jest przejść badania okresowe i posiadać zaświadczenie o braku przeciwwskazań do wykonywania aktywności fizycznej wydane przez lekarza. Jeżeli podopieczny nie wykona w/w badań ponosi pełną odpowiedzialność za ewentualne szkody na własnym zdrowiu.
2. Klient zobowiązany jest nie ukrywać swojego prawdziwego stanu zdrowia.
3. W przypadku nagłego pogorszenia się samopoczucia podczas treningu klient zobowiązany jest natychmiast poinformować o tym trenera.
4. Każdy wysiłek fizyczny niesie za sobą ryzyko doznania kontuzji. Trener dołoży wszelkich starań, aby zminimalizować to ryzyko. Trener nie ponosi odpowiedzialności za ewentualny uszczerbek na zdrowiu.

## §2 Cel współpracy

1. Przed rozpoczęciem współpracy klient zobowiązany jest jasno sprecyzować swój cel współpracy oraz odpowiedzieć zgodnie z prawdą na wszelkie pytania zadane przez trenera.
2. Klient zobowiązany dołożyć wszelkich starań, aby stosować się do zaleceń i planów wydanych przez trenera.
3. Trener zastrzega sobie prawo do zakończenia współpracy w przypadku nagminnego nierealizowania treningów personalnych oraz niestosowania się do zaleceń i planów wydanych przez trenera.

## §3 Realizowanie treningów – zasady współpracy

1. Trening personalny trwa od 40 do 90 min w zależności od aktualnej sprawności fizycznej podopiecznego oraz potrzeb.
2. Wpłata za treningi następuje z góry za dany miesiąc przed pierwszym spotkaniem (5, 9 lub 12 spotkań).
3. Stawka za trening ustalana jest indywidualnie na podstawie indywidualnych potrzeb Klienta .
4. Karnet ważny jest tylko i wyłącznie przez okres jednego miesiąca z możliwością zawieszenia na 7 dni.
5. Odwołanie treningu możliwe jest do godziny 16:00 w dniu poprzedzającym trening. Jeżeli zgłoszenie Odwołania nastąpi po godzinie 16:00 lub klient całkowicie się nie pojawi trening uznaje się jako zrealizowany. Jeżeli trening odbywa się w poniedziałek, odwołanie treningu możliwe jest do 16:00 w piątek.
6. W przypadku spóźnienia trening zostaje skrócony o czas spóźnienia.
7. W przypadku treningu na siłowni/w klubie fitness podopieczny zobowiązany jest do wykupienia karnetu wstępu na obiekt lub okazania akceptowalnej karty benefit.

8. Treningi odbywają się w określonych przez trenera miejscach po wcześniejszym uzgodnieniu.
9. Na treningu obowiązuje strój sportowy: obuwie sportowe, sportowa koszulka, spodnie dresowe, w przypadku niesprzyjającej aury także sportowa bluza. Podczas treningu należy zdjąć wszelką biżuterię, a w przypadku długich włosów związać je. Na treningu należy mieć ze sobą czystą wodę mineralną.
10. Klient może w dowolnym momencie zrezygnować z dalszej współpracy powiadamiając o tym trenera nie później niż miesiąc przed planowanym zakończeniem współpracy. Opłata za niewykorzystany pakiet treningowy nie podlega zwrotowi.

## §4 Postanowienia końcowe

1. Trener ma obowiązek być przygotowany merytorycznie do każdego treningu.
2. Trener zobowiązuje się do posiadania certyfikacji do prowadzenia treningu oraz niezbędną wiedzę z zakresu motoryki, biomechaniki, dietetyki i dziedzin powiązanych.
3. Trener ze swojej strony dołoży wszelkich starań, aby podopieczny uzyskał pożądane efekty jednak nie gwarantuje 100% ich uzyskania.
4. Rozpoczęcie współpracy oznacza akceptację niniejszego regulaminu.
5. Trener zastrzega sobie prawo do zmiany niniejszego regulaminu. O powstałych zmianach poinformuje klienta oraz opublikuje na stronie [www.trenerwkoszuli.pl](http://www.trenerwkoszuli.pl)

*Oświadczam, że przedstawione przeze mnie informacje są zgodne z prawdą. Jestem świadom(a), że przedstawienie nieprawdy lub zatajenie ważnych informacji spowoduje brak efektów współpracy z trenerem personalnym lub będzie skutkować bardzo niewielkimi efektami. Zdaję sobie sprawę, że niestosowanie się do wskazań trenera nie przyniesie oczekiwanych przeze mnie rezultatów.*

*Akceptuję regulamin współpracy oraz oświadczam, że nie występują u mnie medyczne przeciwwskazania uniemożliwiające odbywanie treningów indywidualnych z trenerem personalnym.*

.....

(data i podpis)