**Правила посещения фитнес-клуба Gold’s Fitness.**

 **Перед посещением клуба необходимо посетить кабинет врача, чтобы получить справку для посещения бассейна, если у Вас ее нет, и провести фитнес-тестирование.**

**Общие правила посещения клуба:**

1. При посещении клуба в осенне-зимний период верхнюю одежду необходимо оставлять в гардеробе.
2. Запрещается приходить на занятия в состоянии алкогольного, наркотического опьянения и курить на территории клуба.
3. Перед началом занятий получите полотенце и ключ от ящика на рецепции клуба, по завершению занятий перед выходом из клуба сдайте, пожалуйста, полотенце и ключ на рецепцию клуба.
4. Дети до 18 лет посещают клуб совместно со взрослым гостем клуба или с инструктором в рамках секционных занятий или персональных тренировок.

**Правила посещения водной зоны:**

1. Перед посещением водной зоны обязательно примите душ с мочалкой и мылом.
2. Посещение бассейна и зоны саун совместное (м+ж)
3. Нахождение в водной зоне разрешается только в классических плавках и плавках-боксерах. Купание в пляжных шортах не допускается!
4. Длинные волосы необходимо убрать в пучок, либо надеть купальную шапочку.
5. При посещении саун и хамама просим оставлять тапочки за дверью.
6. Нырять в джакузи и гидромассажный бассейн запрещено.
7. Запрещается плескать на каменку ароматические и другие жидкости.
8. При посещении саун и хамама запрещается пользоваться сильнопахнущим парфюмом и другими ароматическими средствами.

**Правила посещения тренажерного зала:**

1. После завершения тренировки все оборудование необходимо упрать на свои места.
2. Во время тренировки рекомендуем брать посильные веса. Работа с максимальными весами – только под присмотром дежурного инструктора.
3. Заниматься в тренажерном зале разрешается строго в спортивной форме.