



REGULAMIN PROGRAMU „METAMORFOZA 3 MIESIĄCE”

§1. Postanowienia ogólne

1. Regulamin określa zasady uczestnictwa w programie treningowo-dietetycznym pod nazwą „Metamorfoza 3 Miesiące” (dalej: „Program”).
2. Organizatorem Programu jest OSiR Świebodzice Sp. z o.o. z siedzibą przy ul. Mieszka Starego 6 zwany dalej „Organizatorem”.
3. Uczestnikiem Programu (dalej: „Uczestnik”) może być każda osoba pełnoletnia, która zaakceptuje niniejszy regulamin, dokona zgłoszenia i uiści opłatę za udział.
4. Program ma charakter kompleksowy – obejmuje treningi grupowe, opiekę dietetyczną oraz monitoring postępów uczestników.

§2. Cel Programu

Celem Programu jest poprawa sylwetki, kondycji i samopoczucia Uczestników poprzez:

1. Regularną aktywność fizyczną,
2. Wdrożenie zasad zdrowego żywienia,
3. Edukację w zakresie kształtowania nawyków prozdrowotnych,
4. Stałe wsparcie trenera i dietetyka.

§3. Zasady uczestnictwa

1. Warunkiem udziału w Programie jest:
 - a) zgłoszenie się do Programu poprzez kontakt telefoniczny lub osobiście na portierni hali Widowiskowo Sportowej przy ul. Mieszka Starego 6,
 - b) uiszczenie opłaty za Program w wysokości określonej przez Organizatora,
 - c) zapoznanie się i akceptacja niniejszego regulaminu.
2. Liczba miejsc w Programie jest ograniczona – decyduje kolejność zgłoszeń i opłat.
3. Program trwa 12 tygodni (3 miesiące) i obejmuje:
 - 25 treningów grupowych (2 razy w tygodniu, po 75 minut),
 - opiekę dietetyczną (3 konsultacje, w tym plan żywieniowy),
 - 3 analizy składu ciała,
 - raport końcowy i certyfikat ukończenia.



- pamiątkową koszulkę
 - 3 wejścia na basen i saunę w dowolnym dniu i godzinie wybranym przez Uczestnika
4. Nieobecność na zajęciach nie uprawnia do zwrotu części opłaty ani przeniesienia treningu na inny termin.
 5. Rezygnacja z udziału w programie jest wyborem Uczestnika, wówczas opłata nie jest zwracana w całości lub częściowo.
 6. W sytuacjach szczególnych (poważna choroba, wypadek, poważna kontuzja) decyzję o zwrocie opłaty częściowej lub w całości podejmuje Organizator na podstawie zaświadczenia lekarskiego.

§4. Warunki zdrowotne

1. Uczestnik oświadcza, że nie ma przeciwwskazań zdrowotnych do uczestnictwa w treningach i zajęciach fizycznych.
2. W przypadku wątpliwości zdrowotnych Uczestnik zobowiązany jest do konsultacji z lekarzem przed rozpoczęciem Programu.
3. Organizator nie ponosi odpowiedzialności za urazy lub pogorszenie stanu zdrowia powstałe wskutek zatajenia informacji o problemach zdrowotnych lub niestosowania się do zaleceń trenera/dietetyka.

§5. Zasady uczestnictwa w zajęciach

1. Zajęcia odbywają się w grupie max. 15 osób
2. Uczestnik zobowiązany jest do punktualnego stawiania się na treningach i przestrzegania zasad bezpieczeństwa na Sali fitness oraz siłowni.
3. Uczestnik powinien posiadać odpowiedni strój sportowy i obuwie zmienne a także ręcznik.
4. Trener ma prawo odmówić udziału w zajęciach osobie będącej pod wpływem alkoholu, środków odurzających lub w stanie zagrażającym bezpieczeństwu.
5. W przypadku odwołania zajęć przez Organizatora (np. z przyczyn technicznych lub zdrowotnych trenera), Uczestnikowi przysługuje prawo do odrobienia treningu w innym terminie wskazanym przez Organizatora.



§6. Opieka dietetyczna i monitoring postępów

1. Każdy Uczestnik ma prawo do indywidualnej konsultacji dietetycznej, otrzymania planu żywieniowego oraz dwóch konsultacji kontrolnych.
2. Analizy składu ciała wykonywane są średnio co 4 tygodnie.
3. Uczestnik wyraża zgodę na prowadzenie dokumentacji dotyczącej postępów (np. pomiary, zdjęcia sylwetki – opcjonalnie).
4. Dane osobowe i wyniki pomiarów są przetwarzane wyłącznie w celu realizacji Programu, zgodnie z przepisami RODO.

§7. Płatności i rezygnacja

1. Koszt uczestnictwa w Programie wynosi 1 100,00 zł
2. Płatność może być dokonana jednorazowo kartą lub gotówką na portierni Hali Widowiskowo-Sportowej przy ul. Mieszka Starego 6.
3. W przypadku rezygnacji z Programu po jego rozpoczęciu, wniesiona opłata nie podlega zwrotowi, chyba że rezygnacja nastąpi z przyczyn zdrowotnych potwierdzonych zaświadczeniem lekarskim.
4. Organizator zastrzega sobie prawo do odwołania lub przesunięcia startu Programu w przypadku zbyt małej liczby zgłoszeń. W takim przypadku wpłaty zostaną zwrócone w całości.
5. Udział w programie jest równoznaczny ze znajomością oraz akceptacją powyższego regulaminu przez Uczestnika.

Organizator