

## REGULAMIN KORZYSTANIA Z KARNETÓW

1. Karnet jest imienny i może z niego korzystać wyłącznie właściciel.
2. Opłatę za karnet należy uiścić w całości gotówką/ kartą w momencie jego wykupienia. Zakupu można też dokonać przelewem na stronie: <https://jogashanti.pl/joga-grupowa.html>
3. Ważność karnetu obejmuje okres 4 tygodni od terminu pierwszych zajęć, na które dokonano zgłoszenia. Karnet nie jest karnetem miesięcznym. Niewykorzystane lekcje można odrabiać w kolejnych tygodniach **tylko w okresie ważności karnetu**.
4. Nie ma możliwości odrobienia niewykorzystanych lekcji po upływie terminu ważności karnetu. Za niewykorzystane zajęcia pieniądze nie są zwracane.
5. W zajęciach mogą uczestniczyć osoby, które posiadają ważny karnet lub osoby korzystające z karty MultiSport Plus oraz MultiSport Senior.
6. Tylko w przypadku choroby, pobytu w szpitalu lub nieszczęśliwego zdarzenia losowego należy koniecznie powiadomić o tym fakcie Shanti Joga i Ajurweda pod nr tel. 505 704 233. Wówczas, w wyjątkowych sytuacjach, termin ważności karnetu może zostać przedłużony, aby umożliwić odrobienie niewykorzystanych lekcji.
7. Istnieje możliwość zakupu jednorazowego biletu wstępu na zajęcia jogi. Zakupu można dokonać kartą/gotówką przed zajęciami lub przelewem na stronie: <https://jogashanti.pl/joga-grupowa.html>

DZIĘKUJEMY I ZAPRASZAMY DO KORZYSTANIA Z ZAJĘĆ JOGI W SHANTI!

## REGULAMIN ZAJĘĆ GRUPOWYCH JOGI

1. Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy telefonicznie pod nr tel. 505704233 lub poprzez formularz kontaktowy na stronie: <https://jogashanti.pl/kontakt.html> lub zgłoszenie na stronie FB.
2. Przed zajęciami i w trakcie ich trwania unikamy spożywania płynów. Ćwiczymy przynajmniej 1h po lekkim posiłku i 4h po obfitym posiłku.
3. Nie należy rozpoczynać praktyki po dłuższym pobycie w pełnym słońcu, po spożyciu środków zmieniających świadomość (np.: alkohol, narkotyki) oraz po masażu i saunie.

4. Zajęcia rozpoczynają się punktualnie, dlatego ważne jest aby przyjść na tyle wcześnie, by spokojnie się przebrać i zająć miejsce na sali.
5. Z uwagi na komfort i koncentrację osób ćwiczących, wstęp na salę po rozpoczęciu oraz jej opuszczenie przed zakończeniem zajęć nie są możliwe, chyba że nauczyciel wyrazi na to zgodę.
6. Ćwiczymy w wygodnym stroju, na bosą. Na salę wchodzimy bez butów, można wziąć czyste obuwie typu klapki.
7. W czasie trwania zajęć prosimy o zachowanie ciszy i skupienia. Prosimy wyciszyć lub wyłączyć telefon zabierany na salę, przed każdymi zajęciami, tak by nie zakłócać spokoju innych ćwiczących.
8. Uczestnicy zajęć nie mogą sobie nawzajem pomagać w wykonaniu ćwiczeń bez zgody osoby prowadzącej zajęcia.
9. Zalecamy korzystanie z własnych mat do jogi. W czasie pandemii jest to obowiązkowe.
10. Jeśli korzystasz z naszych pomocy do jogi (klocki, paski, wałki, koce) prosimy po zajęciach odłożyć sprzęt w przeznaczone do tego miejsce.
11. Poinformuj swojego nauczyciela o miesiączce i ciąży, dzięki temu unikniesz asan niewskazanych w tym stanie. W zajęciach mogą uczestniczyć kobiety od 12 tygodnia ciąży.
12. W zajęciach jogi można uczestniczyć pod warunkiem braku przeciwwskazań medycznych. Osoby z problemami zdrowotnym zobowiązane są poinformować o nich nauczyciela każdorazowo przed rozpoczęciem ćwiczeń, jak również w trakcie ich trwania, w razie zaistnienia nieprzewidzianych okoliczności. Nauczyciel ma prawo odmówić wstępu na salę osobie, co do której ma podejrzenia o przeciwwskazania lekarskie do ćwiczeń.
13. Prosimy zabrać ze sobą na salę lub pozostawić w wyznaczonych miejscach wszystkie wartościowe przedmioty. Za przedmioty wartościowe, pozostawione w szatni, szkoła nie ponosi odpowiedzialności.
14. W zajęciach uczestniczymy na własną odpowiedzialność.
15. Przed pierwszymi zajęciami poprosimy Cię o wypełnienie formularza RODO.