

Regulamin
ARKADA Studio Terapii Ruchem

§1 Zasady ogólne

1. ARKADA Studio Terapii Ruchem świadczy usługi w zakresie grupowych oraz indywidualnych lekcji jogi i medytacji.
2. Właścicielem ARKADA Studio Terapii Ruchem jest Kinga Hoffmann, prowadząca działalność gospodarczą pod nazwą APOOGEUM Ochrona Danych Osobowych Kinga Hoffman, ul. Wakacyjna 13, 87-100 Toruń, NIP: 9561469503, e-mail: kontakt@arkadajoga.pl, +48 505536305.
3. Przed pierwszym udziałem w zajęciach każdy Uczestnik zobowiązany jest do zapoznania się z treścią niniejszego regulaminu.
4. Aktualna oferta Studia ARKADA oraz grafik zajęć wraz z cennikiem i informacjami o zapisach znajdują się na stronie internetowej www.arkadajoga.pl.
5. Informacje na temat przetwarzania danych osobowych uczestników zajęć oraz osób kontaktujących się za pośrednictwem formularza kontaktowego zamieszczonego na stronach internetowych Studia lub drogą e-mail znajdują się w dokumencie „Polityka ochrony danych osobowych” pod adresem www.arkadajoga.pl.

§2 Warunki udziału w zajęciach

1. Warunkiem uczestnictwa w zajęciach jest wykupienie pojedynczego wejścia lub karnetu.
2. Kupując karnet Uczestnik oświadcza, że zapoznał się z treścią regulaminu Studia i zgadza się na jego warunki.
3. Karnet jest umową terminową, zawieraną na czas określony, w której sprzedający zobowiązuje się do świadczenia na rzecz kupującego konkretnych usług wynikających z działalności Studia ARKADA w określonym czasie, po upływie którego automatycznie traci on ważność.
4. Studio oferuje karnety na określoną liczbę wejść:
 - 1) na zajęcia indywidualne;
 - 2) na zajęcia grupowe;
 - 3) na wskazany kurs / warsztatzgodnie z aktualną ofertą zamieszczoną na stronie www.arkadajoga.pl.
5. Karnety Studia są karnetami imiennymi i nie mogą być wykorzystywane przez osoby trzecie. Pracownicy Studia mają prawo poprosić o okazanie dokumentu potwierdzającego tożsamość uczestnika. Próba wykorzystania karnetu przez inną osobę stanowi naruszenie regulaminu Studia i może skutkować unieważnieniem karnetu bez prawa ubiegania się o zwrot opłaty za karnet.
6. Karnety obowiązują na wszystkie planowe zajęcia w Studio ARKADA.
7. Miesięczny karnet ważny jest 30 dni (dwumiesięczny - 60 dni) od daty zakupu i w tym terminie należy go wykorzystać.
8. Niewykorzystany w okresie swojej ważności karnet przepada i nie stanowi podstawy do zwrotów pieniężnych ani przedłużania jego okresu ważności. Przez termin ważności należy rozumieć datę następującą po ostatnim dniu obowiązywania wykupionego karnetu.
9. W przypadku odwołania zajęć z winy Studia ARKADA karnet zostaje przedłużony o okres zawierający nieodbyłą ilość zajęć.
10. Zapisy na zajęcia odbywają się za pośrednictwem platformy <https://www.arkadajoga.pl/grafik-zajec/> lub sms'em na nr tel. kom. +48 505536305.
11. Przed pierwszymi zajęciami należy wypełnić kartę zgłoszeniową oraz oświadczenie o stanie zdrowia uczestnika zajęć. Wejście na salę zajęciową odbywa się po okazaniu karnetu.
12. Na terenie Studia przebywać mogą wyłącznie osoby powyżej 15 roku życia. Rodzice lub opiekunowie, którym będą towarzyszyć na zajęciach dzieci, odpowiadają za nie i za ich bezpieczeństwo w Studio przez cały czas pobytu na jego terenie, w tym w trakcie ćwiczeń, z wyłączeniem zajęć adresowanych dla dzieci, zajęć "dla mam z dziećmi" oraz zajęć indywidualnych dla dzieci.

§3 Organizacja zajęć

1. Na zajęcia należy przyjść co najmniej 10 minut przed ich rozpoczęciem. Z uwagi na komfort i koncentrację uczestników, osoby spóźnione mogą nie zostać wpuszczone. Nie należy też opuszczać zajęć przed zakończeniem, chyba że zostanie to ustalone z prowadzącym.
2. Na sali należy mieć wyłączony lub wyciszony telefon komórkowy.
3. Studio ARKADA wyposażone jest we wszystkie akcesoria niezbędne do praktyki jogi, w tym m.in. maty, koce, klocki, paski. Z udostępnionego sprzętu należy korzystać zgodnie z jego przeznaczeniem.

Z uwagi na sytuację pandemiczną zalecamy przynoszenie własnych mat. Mata to najbardziej osobisty element wyposażenia każdego Uczestnika.

4. Prosimy o dbanie o wyposażenie sali i odkładanie na miejsce wszystkich pomocy po skończonych zajęciach.
5. Studio zastrzega sobie wprowadzenie minimalnej liczby osób, od których zostaną przeprowadzone zajęcia.
6. Studio zastrzega sobie prawo odwołania grup, zmiany godzin, zmiany instruktorów itp. w dowolnym momencie. Informacje o wszystkich zmianach będą umieszczane na stronie internetowej www.arkadajoga.pl oraz w social mediach (Facebook, Instagram).
7. Studio może odmówić wejścia na zajęcia osobom pod wpływem alkoholu, środków odurzających, zachowujących się agresywnie lub przeszkadzających pozostałym uczestnikom zajęć.
8. W Studio ARKADA poruszamy się bez obuwia. Dbamy o zachowanie czystości, abyśmy swobodnie i czysto mogli chodzić na bosą. Przed wejściem do pomieszczeń Studia każdy Uczestnik powinien pozostawić buty "strefie butów" znajdującej się w holu.

§4 Bezpieczeństwo

1. W zajęciach mogą brać udział osoby bez przeciwwskazań lekarskich. Przed rozpoczęciem zajęć lub kursu Uczestnik składa oświadczenie dotyczące swojego stanu zdrowia i braku przeciwwskazań do uczestnictwa w zajęciach jogi. Ryzyko związane z zatajeniem stanu zdrowia ponosi Uczestnik.
2. Osoby z problemami zdrowotnymi zobowiązane są poinformować prowadzącego przed rozpoczęciem zajęć. Dotyczy to wszelkich niedyspozycji ruchowych, w szczególności odbytych/trwających kontuzji, długotrwałego leczenia, przyjmowania leków mogących wpłynąć na sprawność psychofizyczną, przebytych operacji (w tym gojące się rany, okres rekonwalescencji pooperacyjnej) oraz kobiet w ciąży.
3. W trakcie zajęć Uczestnik zobowiązany jest stosować się do zaleceń i wskazówek prowadzącego zajęcia.
4. Nie wskazane jest wykonywanie niektórych asan podczas menstruacji. W przypadku pojawienia się niepokojących objawów w trakcie ćwiczeń należy przerwać wykonywanie ćwiczeń i niezwłocznie poinformować o zaistniałej sytuacji nauczyciela.
5. Wszelkie dolegliwości lub pogorszenie samopoczucia utrzymujące się od kilku dni bądź występujące w danym dniu, a także niepokojące zmiany samopoczucia pojawiające się w trakcie zajęć, należy niezwłocznie zgłosić prowadzącemu.
6. Studio nie ponosi odpowiedzialności za negatywne skutki ćwiczeń dla zdrowia, jeżeli osoba z problemami zdrowotnymi nie poinformuje prowadzącego o swoich problemach. Prowadzący ma prawo odmówić wstępu na salę osobie, co do której ma podejrzenie o przeciwwskazaniu lekarskim do ćwiczeń.
7. Uczestnicy zobowiązani są do przestrzegania zaleceń prowadzącego, dotyczy to także sposobu wykonywania ćwiczeń. Uczestnicy nie mogą pomagać sobie w wykonywaniu poszczególnych asan bez zgody nauczyciela prowadzącego zajęcia.
8. Na zajęcia nie należy przychodzić bezpośrednio po posiłku. Zalecamy zjedzenie ostatniego lekkiego posiłku minimum 1,5–2 godziny przed zajęciami.
9. Nie zaleca się wykonywania ćwiczeń po korzystaniu z sauny, masażu, czy po przebywaniu kilku godzin na słońcu.
10. Każdy Uczestnik zobowiązany jest do przestrzegania higieny osobistej i czystości. Osoby cierpiące na choroby skóry, posiadające otwarte rany proszone są o korzystanie z prywatnej maty.
11. W związku z sytuacją pandemiczną należy:
 - 1) zaraz po przyjściu, a także po zajęciach zdezynfekować ręce;
 - 2) w strefie wspólnej dla wszystkich zakrywać nos i usta;
 - 3) zachować odległość 1,5 metra od innych uczestników zajęć zarówno podczas praktyki jak i w strefie wspólnej.

§5 Płatności

1. Opłaty należy dokonać z góry przed udziałem w pierwszych zajęciach. Aktualnie obowiązujący cennik udostępniony jest na stronie www.arkadajoga.pl.
2. Wpłata za zajęcia może być dokonana przelewem lub kartą płatniczą, w sporadycznych przypadkach przyjmujemy gotówkę.
3. Opłaty za niewykorzystane zajęcia nie podlegają zwrotowi oraz nie są przenoszone na kolejne miesiące.

§6 Zasady udziału w zajęciach „Joga w chustach”

1. Do ćwiczeń wymagany jest gładki stój, pozbawiony wszelkich ostrych elementów, typu zamki, nity, itp. Przed zajęciami należy również zdjąć wszelką biżuterię z ciała.
2. Uszkodzenie chusty przez biżuterię lub strój z ostrymi elementami może skutkować obciążeniem Uczestnika kosztami zakupu nowej chusty.
3. Należy zadbać o czystość dłoni i stóp.
4. Zalecamy ćwiczenie w koszulce z dłuższym rękawkiem.
5. W trakcie praktyki Uczestnik powinien zwrócić uwagę czy paznokciami nie zaciąg chusty.
6. Na zajęcia nie należy przychodzić bezpośrednio po posiłku. Zalecamy zjedzenie ostatniego lekkiego posiłku minimum 3 godziny przed praktyką jogi w chustach.
7. Przeciwwskazania do praktyki jogi w chustach:
 - 1) jaskra;
 - 2) ciąża;
 - 3) osteoporoza;
 - 4) endometrium;
 - 5) zespół cieśni nadgarstka;
 - 6) reumatoidalne zapalenie stawów;
 - 7) przebyta ostatnio operacja;
 - 8) choroba układu nerwowego;
 - 9) przyjmowanie leków mogących wpłynąć na sprawność psychofizyczną.
8. Inne dolegliwości, na które warto zwrócić uwagę to: menstruacja, bardzo niskie lub bardzo wysokie ciśnienie, niedawno odniesiony uraz głowy, skłonności do omdleń, przebyte kontuzje, zapalenie zatok przynosowych, dyskopatia, przepuklina otworu przełykowego.
9. Wyżej wymienione przypadłości mogą uniemożliwić uczestniczenie w zajęciach jogi w chustach.

§6 Postanowienia końcowe

1. Uczestnik, przed przystąpieniem do pierwszych zajęć w Studio ARKADA, powinien złożyć oświadczenie o zapoznaniu się z niniejszym regulaminem i wypełnić formularz uczestnictwa w zajęciach. Wypełnienie formularza oraz aktualizacja, w miarę potrzeby, zawartych w nim informacji, jest warunkiem koniecznym dopuszczenia do uczestnictwa w poszczególnych grupach.
2. Studio ARKADA nie ponosi odpowiedzialności za rzeczy pozostawione na terenie obiektu, w tym również w pomieszczeniach stanowiących szatnie. Studio nie jest wyposażone w systemy umożliwiające bezpieczne przechowywanie wartościowych przedmiotów (np. szafki z zamkami), dlatego też uczestnicy nie powinni zabierać ze sobą przedmiotów o znacznej wartości majątkowej. Jako, że Studio nie zapewnia odpowiedniego ich przechowywania, zwolnione jest z odpowiedzialności materialnej w szczególności z tytułu ich utraty, zniszczenia, zgubienia, uszkodzenia czy też kradzieży. Rzeczy wartościowe można zabrać ze sobą na salę. Wszelkie przedmioty znalezione przez pracowników na terenie Studio, dostępne będą w Biurze, a następnie zostaną wydane osobie zgłaszającej się w charakterze ich właściciela.
3. Studio zastrzega sobie prawo do dokonywania zmian niniejszego regulaminu. Zmiany regulaminu podaje się niezwłocznie do wiadomości poprzez wywieszenie ich treści na stornach internetowych Studia pod adresem www.arkadajoga.pl.
4. Przestrzeganie zasad niniejszego regulaminu dotyczy każdego Uczestnika.
5. W sprawach nieuregulowanych niniejszym regulaminem mają zastosowanie przepisy Kodeksu cywilnego oraz innych ustaw.