

Házirend

1, Időpontok lemondása:

- személyi edzések: 24 órával a foglalkozás előtt
- csoportos edzések: 6 órával a foglalkozás előtt

Ellenkező esetben az alkalom levonásra kerül a bérletből!

2, Bejelentkezés:

A csoportos edzéseken való részvételhez előzetes bejelentkezés szükséges! Ezt minden esetben a Motibro-ban tedd meg! A személyi edzésekre pedig személyes egyeztetés útján van lehetőség időpontot foglalni! (akár telefonon, akár üzenetben)

A csoportos órákra történő be- és kijelentkezést minden esetben a Motibro felületén belül Neked kell megtenned!

3, Érkezés az edzésre:

Az edzésekre 5-10 perccel a foglalkozás megkezdése előtt érkezz. Sokkal előbb nem érdemes, a késéssel pedig zavarod az edzőtársaidat és az óra vezetőjét is, továbbá a bemelegítésed sem lesz hatékony, ami kihathat a teljes edzésed minőségére és az egészségedre is!

4, Első edzés:

Ha először jössz edzésre, 15 perccel korábban érkezz, hogy át tudjuk beszélni az edzésekkel kapcsolatos dolgokat.

5, Edzész felszerelés:

Az edzéseken nincs szükség cipőre, kivéve a kardio típusú edzéseket. Ebben az esetben váltócipő használata KÖTELEZŐ! Ez minden esetben és minden alkalommal tiszta talpú cipőt jelent.

Minden edzésre hozz magaddal matracot, törölközőt, valamint vizet. Figyelj az edzés közbeni hidratálásra!

7, Rend és tisztaság:

Figyelj kérlek a rendre és tisztaságra, minden elvett eszközt a helyére tegyél vissza!

8, Kísérő:

Ha valaki elkísér Téged az edzésre, akkor neki kint kell várakoznia. A kísérő az órára „nézőnek” nem mehet be, mivel jelenléte zavarhatja az edzőtársaidat.

9, Kísérő SZTM Kids edzés esetén:

A kísérőnek minden esetben kint kell várakoznia, az órára nem jöhet be, mert befolyásolja a gyermek viselkedését. Az edzés végét egy gyermek fogja az ajtó nyitásával jelezni. "Jöhetnek a szülők!" felszólítással.