

Regulamin uczestnictwa w zajęciach jogi odbywających się w Kinie Nowe Horyzonty

Każdy uczestnik zajęć jogi w Kinie Nowe Horyzonty zobowiązany jest do zapoznania się i przestrzegania regulaminu zajęć jogi w kinie.

- 1) Zajęcia jogi odbywają się w holu Kina Nowe Horyzonty, na 2 piętrze kina.
- 2) Do ćwiczeń nie należy przystępować z pełnym żołądkiem (minimum jedna godzina odstępu po lekkim posiłku, trzy godziny po cięższym); podczas ćwiczeń nie należy pić, płyny można uzupełnić przed zajęciami lub po nich.
- 3) Do ćwiczeń nie należy przystępować po długotrwałym pobycie na słońcu lub/i po saunie.
- 4) Uczestnicy zajęć ćwiczą boso, w stroju zapewniającym swobodę ruchów oraz naturalne oddychanie skóry.
- 5) Uczestnicy zajęć zobowiązani są do korzystania z prywatnych (tj. przyniesionych samodzielnie) mat.
- 6) O problemach zdrowotnych uczestnicy zajęć zobowiązani się poinformować prowadzącego zajęcia przed rozpoczęciem ćwiczeń. Wszelkie niedyspozycje, choroby, urazy, kontuzje należy zgłaszać prowadzącemu przed zajęciami. W przypadkach poważnych i przewlekłych dolegliwości zalecane są konsultacje lekarskie o braku przeciwwskazań do wykonywania ćwiczeń! W zajęciach nie mogą brać udziału osoby z poważniejszymi problemami zdrowotnymi bez wcześniejszej konsultacji z lekarzem.
- 7) Kobiety ciężarne bezwzględnie muszą poinformować prowadzącego zajęcia, pozwoli to na dostosowanie ćwiczeń do ich indywidualnych potrzeb.
- 8) Kobiety w trakcie menstruacji winny poinformować prowadzącego zajęcia, nie wszystkie ćwiczenia są wskazane dla nich.
- 9) Jeśli w trakcie zajęć pogarsza się samopoczucie należy o tym niezwłocznie poinformować prowadzącego zajęcia. Podczas zajęć nie powinno odczuwać się napięcia w oczach, uszach ani w mięśniach twarzy.
- 10) Uczestnicy zajęć nie mogą pomagać sobie wzajemnie bez zgody osoby prowadzącej. Nie należy pomagać innym uczestnikom zajęć, chyba, że następuje to na wyraźne polecenie prowadzącego zajęcia.
- 11) Należy być punktualnym. Na zajęcia nie należy się spóźniać ani wychodzić z nich wcześniej, przed ich zakończeniem (z zastrzeżeniem pkt. 8). Na zajęcia należy przyjść minimum 5 – 10 minut przed ich rozpoczęciem.
- 12) Przed rozpoczęciem zajęć należy wyłączyć telefon komórkowy lub przełączyć go na tryb bezgłośny.
- 13) W trakcie trwania zajęć należy zachować ciszę i skupienie.
- 14) Osoby niepełnoletnie mogą brać udział w zajęciach wyłącznie po konsultacji z prowadzącym i dostarczeniu pisemnej zgody rodziców lub opiekunów prawnych.
- 15) Zabrania się brania udziału w zajęciach osobom po spożyciu jakiegokolwiek dawki alkoholu lub zażyciu innych środków odurzających, osoby podejrzone o bycie po spożyciu takich środków mogą zostać wyproszone z zajęć.
- 16) Udział w zajęciach jest płatny i odbywa się po okazaniu ważnego biletu.
- 17) Liczba osób uczestniczących w zajęciach jogi jest ograniczona liczbą miejsc.
- 18) Kino nie zapewnia szatni uczestnikom zajęć.
- 19) Wszelkie uwagi/reklamacje dotyczące zajęć jogi należy zgłaszać pisemnie drogą mailową na adres: kino@kinonh.pl
- 20) Regulamin i wszelkie jego zmiany dostępny jest w miejscu odbywania się zajęć jogi.