

# PRICE LIST

## Клубная карта

Дневная (пн-пт, с 7:00 до 17:00)	1 месяц	10 900
	3 месяца	22 000
	6 месяцев	40 950
	12 месяцев	58 250
Безлимитная (ежедневно, с 7:00 до 23:00)	12 месяцев	70 850
Разовое посещение (ежедневно, с 7:00 до 23:00)	4 часа	3 000

## Персональная тренировка

1 тренировка		2 000
10 тренировок	1 час	18 000

\*аренда шкафчика оплачивается отдельно

«УТВЕРЖДАЮ»

Управляющий ГРК «Мираж»

Темиров А.А.

от «12» июля 2022г.



## ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ БАССЕЙНА

Для Вашей личной безопасности и комфорта, вам необходимо соблюдать следующие правила:

- Самостоятельное нахождение на территории бассейна лиц, не достигших 16 лет, запрещено! Ответственность за детей несут сопровождающие их лица (родители, лица по доверенности).
- Необходимо соблюдать правила личной гигиены и перед посещением бассейна обязательно принять душ без купального костюма.
- Детям до 5-х лет нахождение в чаше бассейна и ближе 2-х метров к чаше бассейна возможно строго в сопровождении родителей или одного из них.
- Детям при отсутствии или при недостаточном развитии навыков плавания нахождение в чаше бассейна без страховочного инвентаря (жилетов, кругов, нарукавников) запрещено!
- Детям до 3-х лет нахождение в чаше бассейна и джакузи без средств индивидуальной гигиены (подгузник), исключаяющих попадание в воду продуктов жизнедеятельности человеческого организма, запрещено.
- Форма одежды для посещения бассейна: купальный костюм, шапочка для плавания, специальные резиновые тапочки.
- Персонал Клуба имеет право контролировать соблюдение Посетителями настоящих правил, делать замечания, удалять Посетителей, нарушающих настоящие правила.

### Посетителям бассейна запрещается:

- Находиться в состоянии алкогольного или наркотического опьянения, использовать ненормативную лексику, громко, неуважительно и/или агрессивно разговаривать, делать все, что может помешать окружающим.
- Курить в помещениях бассейна.
- Находиться в верхней одежде и в уличной обуви.
- Приносить и распивать в помещениях бассейна алкогольные напитки.
- Приносить в помещение бассейна продукты питания, напитки с последующим их употреблением.
- Проносить бьющиеся предметы в зону бассейна.
- Жевать жевательную резинку, выбрасывать ее в воду или на пол.
- Перед посещением бассейна втирать в кожу кремы, мази, гели и иные косметические или лечебные средства.
- Входить в чашу бассейна без посещения душа.
- В душе использовать медицинские, косметические и растительные препараты.
- Входить в чашу бассейна без купального костюма, купальной шапочки. Плавать в одежде, не предназначенной для бассейна.

- Плавать в ластах.
- Прыгать в воду.
- Бегать по бортику бассейна, прыгать с бортика бассейна в воду.
- Нырять в длину и глубину, использовать любые упражнения, связанные с задержкой дыхания.
- Самостоятельно обучать плаванию других посетителей, в том числе детей.
- Отправлять продукты жизнедеятельности человеческого организма в чашу бассейна.
- Находиться лицам, имеющим медицинские противопоказания (инфекционные заболевания кожи, открытые раны, трудности с дыханием, расстройство вестибулярного аппарата и т.д.).
- Входить в служебные и технические помещения.
- Запрещается самостоятельно регулировать любое инженерно-техническое оборудование бассейна и Клуба.

**Посетители бассейна обязаны:**

- Соблюдать и поддерживать общественный порядок и общепринятые нормы поведения. Вести себя уважительно по отношению к другим Посетителям, обслуживающему персоналу, не допускать действий, создающих опасность для окружающих.

**Администрация имеет право:**

- Если вольные или невольные действия (поведение) Посетителя создают угрозу для его собственной жизни и/или здоровья, а также для здоровья и/или жизни окружающих, или противоречат общепринятым нормам морали и этики, сотрудники Клуба вправе применить меры к указанным лицам в виде отстранения от посещения бассейна, а также отказа от предоставления в дальнейшем любых услуг, вывода за пределы Клуба и территории отеля или вызова сотрудников правоохранительных органов.
- В случае нанесения ущерба в виде порчи имущества на всей территории Клуба, взыскать с Посетителя штраф в соответствии с установленным прейскурантом цен.

**В случае нарушения данных правил посещения администрация Клуба не несет ответственности за возможно полученные травмы и повреждения, ущербы и ухудшение здоровья.**

## POOL VISITING RULES

For your personal safety and comfort comply with the following rules:

- Independent presence in the pool for persons under 16 y.o. is prohibited! Responsibility for children is assigned by the persons accompanying them (parents, persons by proxy).
- It is necessary to observe the rules of personal hygiene and before visiting the pool it is obligatory to take a shower without a bathing suit.
- Children under 5 y.o. in the pool and closer than 2 meters to the pool may be strictly accompanied by their parents or one of them.
- Children in the absence or insufficient development of swimming skills are prohibited from being in the pool without safety equipment (vests, circles, sleeves)!
- Children under 3 years of age in the pool and jacuzzi without personal hygiene products (diaper), excluding the ingress of human waste products into the water, is prohibited.
- Please, wear a special uniform for visiting the pool: bathing suit, swimming cap, special rubber slippers.
- The Club's staff has the right to control the observance by the Visitors of these rules, to make comments, to remove the Visitors who violate these rules.

### **These things are NOT ALLOWED for pool visitors:**

- Being under the influence of alcohol or drugs, use profanity, speak loudly, disrespectfully and/or aggressively, or do anything that may disturb others.
- Smoking in the pool areas.
- Being in outerwear and street shoes.
- Bringing and drinking alcoholic beverages in the pool area.
- Bringing food, drinks to the pool area with their subsequent consumption.
- Carrying breakable objects into the pool area.
- Chewing gum, throwing it into water or on the floor.
- Before visiting the pool, rub creams, ointments, gels and other cosmetic or medical products into the skin.
- Entering the pool without taking a shower.
- Using in the shower medical, cosmetic and herbal preparations.
- ✓ Entering the pool without a bathing suit, swimming cap. Swimming in clothes that are not intended for the pool.
- Swimming with fins.
- Jumping into the water.
- Running along the side of the pool, jumping from the side of the pool into the water.
- Diving in length and depth, using any breath-holding exercises.
- Teaching an independently swimming other visitors, including children.
- Sending human waste products to the pool bowl.
- Staying with people who have medical contraindications (infectious skin diseases, open wounds, breathing difficulties, vestibular disorders, etc.).
- Entering service and technical premises.
- Regulating any engineering and technical equipment of the pool and the Club.

**Pool users are required to:**

- Respect and maintain public order and generally accepted norms of behavior. Behave respectfully towards other Visitors, service personnel, avoid actions that endanger others.

**The administration has the right:**

- Club employees have the right to apply measures to these persons in the form of suspension from visiting the pool, as well as refusing to provide any services in the future, taking them outside the Club and the territory of the hotel or calling law enforcement officers, if the voluntary or involuntary actions (behavior) of the Visitor pose a threat to his own life and / or health, as well as to the health and / or life of others, or are contrary to generally accepted norms of morality and ethics,.
- In case of damage in the form of damage to property throughout the Club, collect a fine from the Visitor in accordance with the established price list.

**In case of violation of these visiting rules, the administration of the Club is not responsible for any injuries and damages, damages and deterioration in health.**

«УТВЕРЖДАЮ»

Управляющий ГРК «Мираж»

Темиров А.А. \_\_\_\_\_

от « 12 » \_\_\_\_\_ 2022г.



## ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ САУНЫ

При посещении сауны Посетителям необходимо соблюдать общепринятые минимальные меры предосторожности:

- Самостоятельное нахождение в сауне лиц, не достигших 16 лет, запрещено! Ответственность за детей несут сопровождающие их лица (родители, лица по доверенности).
- Перед посещением, а также после посещения сауны в обязательном порядке принимается душ.
- В целях предупреждения пожаров и пожароопасных ситуаций в сауне, Посетителю запрещается сушить вещи и полотенца, проносить и читать печатную продукцию, размещать в непосредственной близости или накрывать какими-либо предметами раскаленные поверхности и каменку, кидать в каменку или располагать на ней какие-либо предметы.
- Запрещается производить любые действия в отношении термодатчиков, в том числе завешивать их, механически повреждать и т.п. Во избежание выхода из строя термодатчиков, раскаленного оборудования и каменок Посетителю запрещается лить на них воду, ароматизаторы и самостоятельно изменять влажность и температуру воздуха.
- Запрещается использовать эфирные масла (настойки для сауны).
- Запрещается пользоваться кремами и/или масками для тела, скрабами (в том числе натуральными).
- Запрещается бегать и прыгать в зоне сауны.
- Запрещается проводить индивидуальные гигиенические процедуры (пилинг, бритье, депиляции, эпиляции, коррективка ногтей ножницами).
- Не рекомендуется пользоваться финской сауной Посетителям с повышенной чувствительностью кожи, в том числе к высоким температурам.
- При посещении сауны Посетителям запрещено прикасаться к каменным и металлическим частям оборудования, установленным в сауне.
- Запрещается поливать водой деревянные полки саун.
- Не разрешается садиться и ложиться на деревянные полки саун без полотенца.
- Не разрешается ходить по скамейкам в обуви.
- Запрещается прием пищи и употребление любых напитков, кроме воды.
- Запрещается заносить в сауну пластиковые стаканчики.
- Запрещается посещать сауну в состоянии алкогольного, наркотического опьянения, а также при наличии остаточного состояния алкогольного опьянения.

- **Внимание!** Слишком долгое пребывание в горячей сауне вызывает повышение температуры тела, что может оказаться опасным для Вашего здоровья.
- Просим Вас воздержаться от посещения сауны при наличии у Вас хронических заболеваний, при которых посещение сауны может нанести вред Вашему здоровью.

**Администрация имеет право:**

- Контролировать соблюдение Посетителями настоящих правил, делать замечания, удалять Посетителей, нарушающих настоящие правила.
- В случае нанесения ущерба в виде порчи имущества на всей территории Клуба, взыскать с Посетителя штраф в соответствии с установленным прейскурантом цен.

**В случае нарушения данных правил посещения администрация Клуба не несет ответственности за возможно полученные травмы и повреждения, ущербы и ухудшение здоровья.**

## RULES FOR VISITING THE SAUNA

Using the sauna, Visitors should follow the generally accepted minimum precautions:

- Independent presence in the sauna for persons under 16 years old is prohibited! Responsibility for children is borne by the persons accompanying them (parents, persons by proxy).
- Before visiting, as well as after visiting the sauna, please, have a shower.
- In order to prevent fires and fire hazards in the sauna, the Visitor is prohibited from drying things and towels, carrying and reading printed materials, placing in the immediate vicinity or covering with any objects hot surfaces and the heater, throwing into the heater or placing any objects on it.
- It is forbidden to perform any actions with respect to temperature sensors, including hanging them, mechanically damaging them, etc. In order to avoid failure of temperature sensors, hot equipment and heaters, the Visitor is prohibited from pouring water, fragrances on them and independently changing the humidity and temperature of the air.
- Do not use essential oils (sauna tinctures).
- It is forbidden to use creams and/or body masks, scrubs (including natural ones).
- It is forbidden to run and jump in the sauna area.
- It is forbidden to carry out individual hygiene procedures (peeling, shaving, depilation, epilation, nail correction with scissors).
- It is not recommended to use the Finnish sauna Visitors with increased skin sensitivity, including high temperatures.
- Visiting the sauna, Visitors are prohibited from touching the stone and metal parts of the equipment installed in the sauna.
- It is forbidden to pour water on the wooden shelves of saunas.
- It is not allowed to sit and lie down on the wooden benches of the saunas without towels.
- It is not allowed to walk on the benches in shoes.
- Food and drink except water is not allowed.
- Do not bring plastic cups into the sauna.
- It is forbidden to visit the sauna being at alcoholic, narcotic intoxication, as well as in the presence of a residual state of alcoholic intoxication.
- **Attention! Staying in a hot sauna for too long causes an increase in body temperature, which can be dangerous for your health.**
- **We ask you to refrain from visiting the sauna if you have chronic diseases, in which the use of the sauna can be harmful to your health.**

**The administration has the right:**

- Monitor compliance by Visitors with these rules, make comments, remove Visitors who violate these rules.
- In case of damage in the form of damage to property throughout the Club, collect a fine from the Visitor in accordance with the established price list.

**In case of violation of these visiting rules, the administration of the Club is not responsible for any injuries and damages, damages and deterioration in health.**



«УТВЕРЖДАЮ»

Управляющий ГРК «Мираж»

Темиров А.А.

от «12» июля 2022г.



## ПРАВИЛА ПОЛЬЗОВАНИЯ РАЗДЕВАЛКАМИ И ДУШЕВЫМИ КАБИНАМИ

- При наличии работающего гардероба Посетитель обязан сдать в гардероб верхнюю одежду.
- Клуб не несет ответственности за сохранность верхней одежды, сданной в гардероб, работающий в режиме самообслуживания.
- Клуб не несет ответственности за не сданные в гардероб и/или оставленные в свободном доступе вещи и обувь Посетителя.
- При входе в Клуб следует надевать бахилы или менять уличную обувь на обувь, не используемую на улице.

### Правила пользования раздевалками

- На период посещения Клуба Посетитель получает право временного пользования одним индивидуальным свободным шкафчиком в раздевалке Клуба, предназначенным для хранения личных вещей.
- Дети старше 5 лет переодеваются в раздевалках в соответствии своему гендеру. Дети младшего возраста допускаются в раздевалку вместе с родителем или сопровождающим лицом.
- После помещения личных вещей на хранение в шкафчик Посетитель обязан закрыть его на ключ и убедиться, что шкафчик закрыт. Ключ подлежит обязательному возврату после окончания занятий и пользования раздевалкой.
- Ключ от шкафчика, переданный Посетителю во временное пользование являются собственностью Клуба. В случае утери или повреждения ключа от шкафчика Посетитель обязан компенсировать его стоимость в размере, указанном в действующем Прейскуранте цен Клуба.
- Не допускается использование иных запирающих устройств, кроме предусмотренных конструкцией шкафчиков раздевалки. Администрация оставляет за собой право демонтировать неоригинальные запирающие устройства без ведома Посетителя.
- В случае обнаружения Администрацией Клуба вещей, забытых Посетителем в раздевалке и/или в открытых шкафчиках, Администрация Клуба вправе изъять их и оставить на ответственное хранение. При обнаружении Администрацией Клуба в конце дня закрытого шкафчика при условии, что не заявлена его аренда, такой шкафчик в конце дня вскрывается Администрацией Клуба и обнаруженные в нем вещи изымаются на ответственное хранение. По истечении 30 (тридцати) календарных дней, после обнаружения забытых вещей или изъятия содержимого шкафчика, в случае не обращения Члена Клуба, Клуб оставляет за собой право утилизировать содержимое.
- Переодевание и раздевание вне раздевалок запрещено.

- Посетителю Клуба запрещается распивать алкогольные напитки и употреблять продукты питания.
- При посещении туалетов раздевалок необходимо соблюдать общие санитарные и гигиенические требования
- После посещения просим оставлять шкафчик в раздевалке открытым.

#### **Правила пользования душевыми**

- Принятие душа перед посещением бассейна, джакузи, сауны с применением моющих средств и мочалки, без одежды и купального костюма является обязательной процедурой.
- На территории Клуба запрещается бриться, делать эпиляцию и другие подобные процедуры.
- Запрещается приносить в душевые шампуни и моющие средства в стеклянной упаковке во избежание порезов в случае их разбития
- Убедительно просим не оставлять после себя мусор в душевых.

#### **Администрация имеет право:**

- В случае нанесения ущерба в виде порчи имущества на всей территории Клуба, взыскать с Посетителя штраф в соответствии с установленным прейскурантом цен.

**В случае нарушения данных правил посещения администрация Клуба не несет ответственности за возможно полученные травмы и повреждения, ущербы и ухудшение здоровья.**

## **RULES FOR USING LOCKER ROOMS AND SHOWERS**

- If there is a working locker room, the Visitor is obliged to hand over outerwear to the locker room.
- The club is not responsible for the safety of outerwear, handed over to the locker room, working in self-service mode.
- The Club is not responsible for the Visitor's things and shoes that are not put into the wardrobe and / or left in free access.
- Entering the Club, please, wear shoes which cover or change your street shoes for shoes that are not used on the street.

### **Dressing room rules**

- For the period of visiting the Club, the Visitor receives the right to temporarily use one individual free locker in the Club's dressing room, designed to store personal belongings.
- Children over the age of 5 are dressed according to their gender in the locker rooms. Young children are allowed in the locker room with a parent or accompanying person.
- After placing personal belongings for storage in a locker, the Visitor is obliged to lock it with a key and make sure that the locker is closed. The key must be returned after the end of exercises and use of the locker room.
- The locker key given to the Visitor for temporary use is the property of the Club. In case of losing or damaging of the key to the locker, the Visitor is obliged to compensate for its cost in the amount specified in the current Price List of the Club.
- It is not allowed to use other locking devices, except for those provided by the design of locker rooms. The Administration reserves the right to dismantle non-original locking devices without the agreement of the Visitor.
- In case the Club Administration finds things forgotten by the Visitor in the locker room and/or in open lockers, the Club Administration has the right to seize them and leave them for safekeeping. If the Club Administration finds a closed locker at the end of the day, provided that its rent is not declared, such a locker is opened by the Club Administration at the end of the day and the things found in it are taken for safekeeping. After 30 (thirty) calendar days, after the discovery of forgotten things or the removal of the contents of the locker, if the Club Member does not apply, the Club reserves the right to dispose of the contents.
- Changing and undressing outside the locker rooms is prohibited.
- The Club Visitor is prohibited from drinking alcoholic beverages and eating food.
- When visiting the toilets of the locker rooms, it is necessary to comply with general sanitary and hygienic requirements
- Please leave the locker in the locker room opened after your visit.

### **Shower Rules**

- Taking a shower before visiting the pool, jacuzzi, sauna using detergents and washcloths, without clothes and bathing suit is a mandatory procedure.
- Shaving, hair removal and other similar procedures are prohibited on the territory of the Club.
- Do not bring glass-packed shampoos and detergents into showers to avoid its breaking

- We kindly ask you not to leave any trash in the showers.

**The administration has the right:**

- In case of damage in the form of damage to property throughout the Club, collect a fine from the Visitor in accordance with the established price list.

**In case of violation of these visiting rules, the administration of the Club is not responsible for any injuries and damages, damages and deterioration in health.**

«УТВЕРЖДАЮ»

Управляющий ГРК «Мираж»

Темиров А.А.

от «18» сентября 2022г.



## ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ И ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ЗАНЯТИЯХ В ТРЕНАЖЕРНОМ ЗАЛЕ

Перед началом занятий в тренажерном зале Посетителям необходимо ознакомиться с правилами пользования тренажерным залом:

- К самостоятельным занятиям в тренажерном зале допускаются лица, достигшие 16-летнего возраста.  
Дети с 12 до 16 лет могут посещать тренажерный зал исключительно в присутствии и под контролем инструктора и/или родителей и/или одного из них, при наличии письменного заявления от обоих родителей или одного из них, согласованного с Администрацией Клуба.  
Дети с 10 до 12 лет могут посещать тренажерный зал только в сопровождении персонального инструктора.
- Занятия в тренажерном зале разрешены только в чистой спортивной обуви, рекомендуется использовать удобную закрытую обувь с нескользящей подошвой.
- Запрещается заниматься босиком, в носках, пляжных или домашних тапочках и т.п., исключение составляют специальные занятия (например, йога, пилатес, стретчинг и др.).
- В тренажерном зале не разрешается заниматься с обнаженным торсом.
- Напоминаем Вам, что каждую тренировку обязательно начинайте с разминки, чтобы подготовить организм к последующим физическим нагрузкам. Разминке должны быть подвергнуты, по возможности, все группы мышц, связок, суставов, а также органов и систем, которые будут задействованы в ходе Вашего физкультурного занятия, в том числе (но не только) сердечно-сосудистая система. Отсутствие или недостаточная разминка, равно как и чрезмерно интенсивная разминка могут повысить опасность травм и неблагоприятно сказаться на здоровье
- Перед началом упражнения убедитесь, что используемое оборудование/тренажер находится в исходном безопасном и/или выключенном состоянии, отсутствуют посторонние предметы, которые могут повлиять на его безопасное использование, надлежащим образом закреплены крепежи и дополнительное оборудование на тренажере.
- При выполнении упражнений с отягощением, в том числе базовых (становая тяга, приседания и т.п.) рекомендуется пользоваться атлетическим поясом.
- Посетители могут тренироваться самостоятельно или пользоваться услугами персональных инструкторов Клуба.

- Упражнения в тренажерном зале, предполагающие использование максимального веса необходимо выполнять только под наблюдением персонального инструктора.
- Поднимать штангу без использования замков запрещено – это опасно для Вашего здоровья.
- Запрещается брать блины, гантели, грифы, штанги влажными или потными руками. Это может привести к выскальзыванию отягощения из рук и его падению.
- Запрещается передвигать тренажеры, выносить из специально отведенных зон и помещений Клуба оборудование и другое имущество Клуба.
- Запрещено бросать и иным образом неаккуратно использовать оборудование Клуба: в том числе бросать гантели и ударять их одна о другую, бросать штангу, в связи с угрозой повреждения оборудования, предметов интерьера и отделки помещений Клуба, а также риска причинения вреда здоровью других Посетителей Клуба.
- Посетитель обязан пользоваться полотенцем при использовании тренажеров, чтобы избежать попадания на них пота.
- Любой из тренажеров может быть ограничен для пользования по техническим причинам (ремонт, профилактические работы).
- Запрещается работа на неисправных тренажерах. В случае обнаружения неисправностей (надрыв троса, механические повреждения) необходимо сообщить об этом Администратору Клуба.
- Запрещено использование на территории Клуба музыкальной аппаратуры для публичного воспроизведения аудио произведений.
- При поломке или порче спортивного инвентаря необходимо прекратить занятия и сообщить об этом Администратору клуба.
- Запрещается приступать к занятиям в зале при незаживших травмах и общем недомогании. При наступлении плохого самочувствия во время занятий необходимо прекратить тренировку и сообщить об этом Администратору клуба.
- После завершения упражнения Посетитель обязан убрать используемое им оборудование и предметы личного пользования, зафиксировать и/или привести в безопасное нерабочее положение используемый тренажер, разобрать штангу и вернуть на место блины и гантели.
- Запрещается самостоятельно регулировать систему кондиционирования и вентиляции зала.

**Администрация имеет право:**

- Контролировать соблюдение Посетителями настоящих правил, делать замечания, удалять Посетителей, нарушающих настоящие правила.
- В случае нанесения ущерба в виде порчи имущества на всей территории Клуба, взыскать с Посетителя штраф в соответствии с установленным прейскурантом цен.

**В случае нарушения данных правил посещения администрация Клуба не несет ответственности за возможно полученные травмы и повреждения, ущербы и ухудшение здоровья.**

## ATTENDANCE RULES AND SAFETY INSTRUCTIONS IN THE GYM

Before starting physical exercises in the gym, Visitors should familiarize themselves with the rules for using the gym:

- Persons who have reached the age of 16 are allowed to exercise independently in the gym. Children from 12 to 16 years old can visit the gym only in the presence and under the supervision of an instructor and / or parents and / or one of them, subject to a written application from both parents or one of them, agreed with the Club Administration. Children from 10 to 12 years old can use the gym only when accompanied by a personal instructor.
- Physical exercises in the gym are only allowed in clean sports shoes, it is recommended to use comfortable closed shoes with non-slip soles.
- It is forbidden to exercise barefoot, in socks, beach or house slippers, etc., except for special classes (eg yoga, Pilates, stretching, etc.).
- Bare-chested workouts are not allowed in the gym.
- We remind you that every training session must begin with a warm-up to prepare the body for subsequent physical exertion. Warm-up should be subjected, if possible, to all groups of muscles, ligaments, joints, as well as organs and systems that will be involved in the course of your physical education, including (but not only) the cardiovascular system. Lack of or insufficient warm-up, as well as excessive warm-up, can increase the risk of injury and adversely affect health.
- Before starting an exercise, make sure that the equipment/trainer being used is in its original safe and/or off state, that there are no foreign objects that may affect its safe use, that the fasteners and additional equipment are properly secured to the machine.
- When performing exercises with weights, including basic ones (deadlift, squats, etc.), it is recommended to use an athletic belt.
- Visitors can train on their own or use the services of the Club's personal instructors.
- Exercises in the gym that involve the use of maximum weight must be performed only under the supervision of a personal instructor.
- It is forbidden to lift the barbell without using locks - it is dangerous for your health.
- It is forbidden to take discs, dumbbells, vultures, barbells with wet or sweaty hands. This can cause the weight to slip out of your hands and fall.
- It is forbidden to move simulators, take equipment and other property of the Club out of specially designated areas and premises of the Club.
- It is forbidden to throw and otherwise carelessly use the Club's equipment: including throwing dumbbells and hitting them one against the other, throwing a barbell, due to the threat of damage to equipment, interior items and decoration of the Club's premises, as well as the risk of harm to the health of other Club Visitors.
- The visitor is obliged to use a towel when using the machines to avoid getting sweat on them.
- Any of the simulators may be restricted for use for technical reasons (repair, preventive maintenance).
- It is forbidden to work on faulty simulators. In case of detection of malfunctions (cable tear, mechanical damage), it is necessary to inform the Club Administrator about it.

- It is forbidden to use musical equipment on the territory of the Club for public reproduction of audio works.
- In case of breakage or damage to sports equipment, you should stop physical exercises and inform the Club Administrator about this.
- It is forbidden to start physical exercises in the hall with unhealed injuries and general malaise. If you feel unwell during classes, you must stop training and inform the Club Administrator about it.
- After completing the exercise, the Visitor is obliged to remove the equipment used by him and personal items, fix and / or bring the used simulator to a safe non-working position, disassemble the barbell and return the pancakes and dumbbells to their place.
- It is forbidden to independently adjust the air conditioning and ventilation system of the hall.

**The administration has the right:**

- Monitor compliance by Visitors with these rules, make comments, remove Visitors who violate these rules.
- In case of damage in the form of damage to property throughout the Club, collect a fine from the Visitor in accordance with the established price list.

**In case of violation of these visiting rules, the administration of the Club is not responsible for any injuries and damages, damages and deterioration in health.**