

REGULAMIN ZAJĘĆ

"Joga" Miejskiego Domu Kultury w Sulejówku

ROZDZIAŁ I ZASADY UCZESTNICTWA

1. Zajęcia jogi odbywają się dwa razy w tygodniu.
2. Odpłatność za zajęcia jest stała.
3. Należność za zajęcia uiszczana jest w kasie MDK lub przelewem do 1 każdego miesiąca, za dany miesiąc.
4. Przerwy związane z świętami lub przerwą szkolną w nauce, a także choroby nie zwalniają z pełnej odpłatności za zajęcia.
5. MDK może odstąpić od pobierania odpłatności na wniosek uczestnika lub opiekuna z powodu dłuższej trwającej powyżej miesiąca nieobecności na podstawie zwolnienia lekarskiego.
6. Każda dłuższa nieobecność, a także powrót do zajęć lub rezygnację należy zgłosić instruktorowi.
7. W przypadku odwołania zajęć przez instruktora lub Dyрекcję MDK zajęcia będą odpracowane w najbliższym, uzgodnionym z grupą i zaakceptowanym przez Dyрекcję terminie.
8. Liczba uczestników w grupie od 8 do 15.

ROZDZIAŁ II MATERIAŁY/SPRZĘT

1. MDK, organizator zajęć zapewnia następujący sprzęt i materiały niezbędne do przeprowadzenia zajęć:
 - sala z lustrem
 - maty
 - sprzęt nagłośnieniowy do odtwarzania muzyki.

ROZDZIAŁ III OBOWIĄZKI UCZESTNIKA ZAJĘĆ

1. Na zajęcia należy przychodzić punktualnie.
2. Uczestnik pracuje według wskazań instruktora i zgodnie z przepisami BHP. Za szkody zdrowotne spowodowane ćwiczeniem niezgodnie z instrukcjami nauczyciel nie odpowiada.
3. Na sali ćwiczyć mogą osoby zdrowe, bez przeciwwskazań lekarskich. Należy poinformować prowadzącego zajęcia o swoim stanie zdrowia, aktualnych problemach, urazach.
4. Osoby, które nie skonsultowały z lekarzem swoich problemów zdrowotnych, pod kątem możliwości praktykowania jogi, ani nie uprzedziły o nich nauczyciela, ćwiczą na własną odpowiedzialność.
5. Kobiety w czasie menstruacji powinny powiadomić o tym instruktora.
6. Ćwiczymy w wygodnym stroju sportowym, który nie uciska i nie krępuje ruchów.
7. Ćwiczymy na bosy na macie prywatnej lub dostępnej w MDK.

8. Nie należy spożywać obfitych i ciężkostrawnych posiłków co najmniej na godzinę przed zajęciami.
9. Należy wyciszyć lub wyłączyć telefon zabierany na salę, przed każdymi zajęciami, tak by nie zakłócać spokoju innych ćwiczących.
10. Uczestnik zajęć zobowiązany jest do:
 - a) zachowania czystości na sali, do poszanowania mienia i przestrzegania ogólnie przyjętych norm zachowania się
 - b) systematycznego uczestnictwa w zajęciach
 - c) przestrzegania Regulaminu.

Instruktor

✓ Beata Furgosa