

ДОГОВОР-ОФЕРТА
об оказании услуг йога центром «Гаятри»,
расположенной по адресу: г. Химки, ул. Бабакина дом 15

Настоящий Договор является публичной офертой и определяет порядок предоставления физкультурно-оздоровительных услуг, а также взаимные права, обязанности и порядок взаимоотношений между Индивидуальным предпринимателем Старцевой Марией Сергеевной, действующим на основании Свидетельства о регистрации индивидуального предпринимателя, именуемым в дальнейшем «Исполнитель», и потребителем услуг (любым физическим лицом), именуемым в дальнейшем «Клиент», принявшим предложение о заключении настоящего Договора.

1. Определения, используемые в настоящем Договоре

Применяемые в настоящем Договоре термины и определения используются в следующем их значении:

Абонемент - персональная карта Клиента для занятий с ограничениями по количеству посещений.

Посещение разовое – одна тренировка в студии.

Срок действия Абонемента – срок, в течение которого Клиенту предоставляется право пользоваться услугами Исполнителя.

Правила Студии – общеустановленные правила поведения на территории студии.

Договор – возмездный договор, заключенный между Клиентом и Исполнителем на оказание физкультурно-оздоровительных услуг, который заключается посредством присоединения и принятия Клиентом условий настоящего Договора.

Форс-Мажор - обстоятельства непреодолимой силы, чрезвычайные и непредотвратимые (т.е. независящие от воли сторон) обстоятельства, препятствующие исполнению сторонами обязательств по настоящему Договору. К обстоятельствам непреодолимой силы по настоящему Договору относятся, в частности, следующие: стихийные бедствия, войны, вооруженные конфликты, массовые гражданские беспорядки, теракты, эпидемии, пожары, акты органов государственной власти, акты органов власти местного значения, оседание почвы, аварии в здании, в котором находится помещение Студии, аварии инженерных сетей, отключение инженерных коммуникаций (электроснабжения, водоснабжения, теплоснабжения), включая случаи аварийного или планового централизованного отключения по решению собственника здания в котором располагается Студия, ресурсоснабжающих организаций или администрации города или района, ремонтные и ремонтно-профилактические работы в Здании, проведение реконструкции, капитального или текущего ремонта в Здании или в Студии, повлекшие невозможность эксплуатации Студии в нормальном режиме и т.д., при условии, что они непосредственно влияют на выполнение обязательств по настоящему Договору.

2. Предмет договора и порядок его заключения

2.1. Предметом настоящего Договора является предоставление Клиенту услуг по физкультурно-оздоровительному обслуживанию в соответствии с условиями настоящего Договора.

2.2. В соответствии с настоящим Договором Исполнитель принимает на себя обязательства по оказанию физкультурно-оздоровительных услуг в отношении неопределенного круга лиц, обратившихся за услугами.

2.3. Фактом принятия Клиентом условий настоящего Договора является оплата услуг Исполнителя в порядке и на условиях, определенных настоящим Договором.

2.4. По желанию Клиента, ему может быть предоставлен заверенный Исполнителем экземпляр данного Договора.

3. Права и обязанности Сторон

3.1. Исполнитель обязуется:

3.1.1. Организовать и обеспечить надлежащее оказание услуг в объеме и в сроки, определяемые видом Абонемента.

3.1.2. Своевременно предоставить Клиенту необходимую информацию о предоставляемых услугах: виды Абонементов, перечень и стоимость оказываемых дополнительных услуг, условия акций и специальных предложений, расписание занятий, правила посещения студии и безопасного пользования услугами.

3.1.3. Своевременно предоставить Клиенту информацию о режиме работы студии. Информация о режиме работы вывешивается в общедоступных местах на территории студии и на сайте Исполнителя.

3.1.4. Создать условия для оказания физкультурно-оздоровительных услуг, гарантирующие безопасность и комфорт для Клиента.

3.1.5. Обеспечить Клиента оборудованием, необходимым для проведения занятий.

3.1.6. Обеспечить соблюдение требований пожарной безопасности и санитарных норм и правил.

3.1.7. Сохранять конфиденциальность информации Клиента, полученной от него при регистрации, за исключением случаев, предусмотренных законодательством Российской Федерации.

3.2. Исполнитель имеет право:

3.2.1. Утверждать и изменять стоимость и перечень оказываемых физкультурно-оздоровительных услуг.

3.2.2. Утверждать и изменять расписание групповых тренировок и заявленных инструкторов.

3.2.3. Изменять режим работы студии при условии размещения информации в общедоступных местах на территории студии и на сайте Исполнителя.

3.2.4. В одностороннем порядке расторгнуть настоящий договор в случае невыполнения Клиентом условий, предусмотренных настоящим договором или без объяснения причин.

3.3. Клиент обязан:

3.3.1. При первичной покупке Абонементов заполнить Анкету гостя. При изменении контактной информации внести в Анкету гостя соответствующие изменения.

3.3.2. Посещать занятия в соответствии с режимом работы студии и при наличии оплаченного действующего абонемента или разового посещения.

3.3.3. Выбирать занятия в соответствии с состоянием своего здоровья.

3.3.4. Ознакомиться и соблюдать Правила посещения студии и требования техники безопасности, установленные в Приложении №1 и в Приложении №2 к настоящему Договору.

3.3.5. Ознакомиться и соблюдать Правила посещения студии и требования техники безопасности, установленные в Приложении №3 для детей (несовершеннолетних граждан).

3.3.6. Своевременно оплачивать заказанные дополнительные услуги в соответствии с их утвержденной стоимостью.

3.3.7. Бережно относиться к имуществу студии, предотвращать поломки оборудования.

3.3.8. Сообщать об отмене записи не позднее чем за два часа до начала занятия.

3.4. Клиент имеет право:

3.4.1. Получать необходимую и достоверную информацию о работе студии и оказываемых услугах.

3.4.2. Направлять студии свои пожелания, предложения и рекомендации по каждому виду услуг в письменной или устной форме.

4. Стоимость услуг, порядок расчетов и правила предоставления услуг по Договору

4.1. Стоимость Услуг указана в Прейскуранте, размещенном на Сайте Студии, в мобильном приложении Студии и на рецепции Студии.

4.2. Оплата осуществляется посредством наличного или безналичного платежа Клиента по выбору последнего, после чего Договор считается заключенным.

4.3. Активация Абонементов осуществляется с момента первого занятия в рамках Абонементов.

4.4. Особые условия (акции, скидки и т.д.) предоставляются на условиях, указанных на Сайте Студии и на рецепции Студии.

4.4. Оплаченные, но неиспользованные услуги, считаются оказанными. Стоимость их не возвращается. В случае пропуска занятий Клиентом возврат денежных средств не осуществляется.

5. Срок действия Договора

5.1. Настоящий Договор действует с момента покупки Абонементов до окончания срока его действия. По истечении срока действия Абонементов обязанности студии считаются выполненными, услуги оказанными, все обязательства перед Клиентом прекращаются.

6. Ответственность сторон

6.1. Исполнитель не несет ответственности за вред, причиненный жизни и здоровью Клиенту в случаях ненадлежащего исполнения им обязательств по настоящему Договору, нарушений требований инструкторов студии и Правил посещения студии.

6.2. Не допускается передача Абонементов другому лицу. В случае передачи Абонементов другому лицу, Абонемент может быть аннулирован. При выявлении факта умышленного нарушения условий Договора и Правил студии, с лица, использующего чужой Абонемент, удерживается стоимость разового посещения.

6.3. При заключении настоящего Договора Клиент подтверждает, что не имеет противопоказаний для занятий спортом и полностью принимает на себя ответственность за состояние своего здоровья.

6.4. Клиент соглашается с тем, что он не вправе требовать от Исполнителя какой-либо компенсации морального, материального вреда или вреда причиненного его здоровью как в течение периода действия настоящего Договора, так и по истечении срока его действия, за исключением случаев, прямо предусмотренных законодательством Российской Федерации.

6.5. Клиент несет материальную ответственность за порчу оборудования и имущества студии, за исключением его физического износа.

6.6. Исполнитель не несет ответственность за сохранность личных вещей Клиента, оставленных на территории студии за исключением случаев, когда вещи сданы персоналу студии на рецепцию.

6.7. Исполнитель не несет ответственности за технические неудобства, вызванные проведением сезонных, профилактических и аварийных работ службами коммунального хозяйства.

6.8. В случае ненадлежащего исполнения Договора одной из сторон, повлекшего неблагоприятные последствия для другой стороны, ответственность наступает согласно действующему законодательству Российской Федерации.

6.9. Клиент подтверждает, что ни он, ни его несовершеннолетние дети не имеют медицинских противопоказаний для физкультурно-оздоровительных занятий и полностью принимает на себя ответственность за состояние своего здоровья и здоровья своих несовершеннолетних детей, посещающих студию вместе с ним.

6.10. Все споры и разногласия, возникающие между Сторонами по настоящему Договору или в связи с ним, решаются путем переговоров. В случае невозможности разрешения возникших споров и разногласий путем переговоров в судебном порядке.

7. Форс-мажорные обстоятельства

7.1. Стороны освобождаются от ответственности за частичное или полное неисполнение своих обязательств по Договору, если это его неисполнение явилось следствием обстоятельств непреодолимой силы, возникших после заключения Договора в результате событий, которые стороны не могли предвидеть или предотвратить разумными мерами.

7.2. После прекращения действия обстоятельств непреодолимой силы, стороны прикладывают все усилия к тому, чтобы в кратчайшие сроки исполнить обязательства по Договору.

Исполнитель:

Индивидуальный предприниматель

СТАРЦЕВА МАРИЯ СЕРГЕЕВНА

Юр. адрес: 125080, г. Москва, Волоколамское ш., д. 10, кв. 128

ИНН 773461845288

ОГРНИП 325774600482741

Клиент: _____

Паспорт: _____

_____/_____

Правила посещения студии

1. При покупке абонемента клиент скачивает мобильное приложение «Гаятри» в котором фиксируются все его занятия, отображается расписание, указывается Прейскурант, производится самостоятельная запись на интересные занятия.
2. Оплата за услуги принимается в наличной или безналичной форме в российских рублях.
4. Для клиентов с активными абонементами на каждое занятие требуется предварительная запись через мобильное приложение «Гаятри». Также для всех остальных клиентов доступна запись на сайте www.gayatriyoga.ru или по телефону 8 (977) 291-21-08.
5. Отмена записи на занятие предполагается не позднее, чем за 2 часа до занятия. В случае нарушения данного правила, равно как и в случае отсутствия Клиента на занятии, занятие будет списано с абонемента последнего при следующем посещении. Если абонемент «Безлимитный» - в случае нарушения п.5 срок действия такого абонемента уменьшается на 2 дня.
6. При опоздании на занятие больше чем на 15 минут, услуга считается оказанной.
7. Занятия проводятся в группе от 2-х человек.
8. В студии необходимо 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.
10. При посещении студии йоги необходимо соблюдать требования безопасности занятий и использования оборудования. После занятий возвращать инвентарь в места его хранения.
11. На занятиях строго следовать указаниям инструктора, соблюдать рекомендации инструктора о продолжительности и интенсивности занятий.
12. Использовать сменную одежду и обувь, предназначенную для занятий в помещении студии.
13. Самостоятельно и ответственно контролировать свое собственное здоровье и не ставить под угрозу здоровье окружающих. При наличии хронических, инфекционных, кожных заболеваний, а также болезней, перечисленных в списке противопоказаний, воздержаться от посещения студии йоги.
14. Посещать групповые занятия согласно расписанию, индивидуальные согласно графику, согласованному с инструктором. При опоздании Клиента более чем на 10 минут инструктор вправе не допустить его к занятию.
15. Осуществлять прием пищи в специально отведенных для этого местах.
16. При посещении студии йоги внимательно относиться к личным вещам, не оставлять их без присмотра, не доверять их другим лицам.
17. Клиенту запрещается:
 - 17.1. беспокоить других посетителей студии йоги, нарушать чистоту и порядок;
 - 17.2. Не посещать студию йоги при наличии у него признаков острого или хронического инфекционного и/или кожного заболевания. В противном случае Исполнитель вправе временно отстранить Клиента от посещения студии йоги до полного выздоровления;
 - 17.3. употреблять на территории и в помещениях студии алкогольные напитки, наркотические вещества, курить. В случае установления лиц, находящихся в состоянии алкогольного и наркотического опьянения, Исполнитель вправе применить меры к указанным лицам в виде отстранения от занятий и вывода за пределы студии;
 - 17.4. посещать студию с животными;
 - 17.5. приносить в студию оружие любого вида, огнеопасные, взрывчатые (в том числе пиротехнические), легковоспламеняющиеся, отравляющие, токсичные, ядовитые и пахучие вещества, колющие и режущие предметы;
 - 17.6. использовать без разрешения Исполнителя площади студии для занятия коммерческой или рекламной деятельностью, независимо от того связано ли это с получением дохода или нет;
 - 17.7. проводить инструктаж, давать рекомендации по занятиям другим посетителям студии йоги;
 - 17.8. пользоваться мобильными телефонами и иными средствами связи во время занятий.

**ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ К ЗАНЯТИЯМ ЙОГОЙ,
ПРАКТИКАМ ГВОЗДЕСТОЯНИЯ,
МЕРОПРИЯТИЯМ, ПРОВОДИМЫХ В СТУДИИ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ЙОГИЧЕСКИХ ПРАКТИК И
СПЕЦИАЛЬНЫХ ДЫХАТЕЛЬНЫХ ТЕХНИК.**

- Камни в желчном пузыре;
- Послеоперационный период на органах брюшной полости и грудной клетки (первые 2-3 месяца после операции);
- Психические заболевания, особенно шизофрения и склонности к психозам;
- Острые заболевания внутренних органов (панкреатит, холецистит, аппендицит);
- Паховые грыжи;
- Значительно повышенное артериальное давление, гипертония 2-3 стадии;
- Значительно повышенное внутричерепное давление;
- Тяжелые поражения сердца, ишемическая болезнь, первые 3-6 месяцев после инфаркта миокарда;
- Пароксизмальная тахикардия, мерцательная аритмия, аневризма аорты и некомпенсированные пороки сердца, первые 6 месяцев после инсульта;
- Инфекционные поражения суставов: например, инфекционный или реактивный артрит;
- Тяжелые черепно-мозговые травмы и травматические повреждения позвоночника (переломы костей позвоночника в стадии декомпенсации);
- Инфекции головного или спинного мозга;
- Инфекционные поражения опорно-двигательного аппарата;
- Нейроинфекции;
- Злокачественные новообразования (рак или саркома);
- Тяжелые заболевания крови;
- Простуда и грипп, повышенная температура тела;
- Беременность (за исключением специального комплекса йоги для беременных), а также первые 3 месяца после родов;
- Артрозы тазобедренных и коленных суставов — коксартроз и гонартроз;
- Повреждения менисков;
- Межпозвонковые грыжи дисков (грыжи позвоночника);
- Листезы (лестничные смещения позвонков);
- Синдром гипермобильности, то есть явная разболтанность суставов и позвоночника;
- При корешковых синдромах (заболевания позвоночника, при которых боль из шеи или поясницы по нервному корешку простреливает в руку или ногу);
- Период обострения любой болезни, не устранив предварительно острую боль (особенно это касается острой боли в шее или пояснице).

Занятия йогой также лучше прекратить в том случае, если каждый раз после практики у вас происходит ухудшение самочувствия. Проконсультируйтесь о пользе занятий с лечащим врачом и посоветуйтесь с инструктором по йоге, что нужно изменить в персональной практике йоги.

ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ЙОГОЙ

Не рекомендуется принимать пищу позже, чем за 2-4 часа до класса. Если есть сильное чувство голода перед занятием, допустимо за 40-60 минут выпить стакан свежесжатого сока, чай с мёдом, съесть немного овощей, фруктов или сухофруктов.

В течении дня и перед занятием следует пить достаточно чистой питьевой воды. Во время занятия можно пить воду по потребности.

Рекомендуется опорожнить мочевой пузырь и кишечник перед занятием.

После практики допустима легкая боль в мышцах, которая может усилиться на следующий день. Облегчение принесет теплый душ, ванна, лёгкий массаж, 15-20 минутная разминка или обычное йога-занятие. Прерывать практику из-за мышечной усталости, вызванной нагрузками не рекомендуется.

Если мышечный дискомфорт не проходит в течение 1-2 дней – сообщите инструктору. Возможно, он подберет для вас облегченный вариант асан или индивидуальную практику.

С особым вниманием нужно отнестись к суставной боли. Легкий дискомфорт возможен, особенно, в начале практики. Но резкой боли быть не должно. В случае появления стойких болевых ощущений в суставах – немедленно сообщите вашему инструктору и, при необходимости, врачу.

Общие правила техники безопасности в йоге.

Эти правила относятся ко всем упражнениям без исключения:

1. Не занимайтесь через боль и дискомфорт. Нет ситуаций, когда терпеть боль при занятиях йогой было бы полезно и безопасно.
2. Не допускайте явных ощущений в позвоночнике, суставах и внутренних органах. Любые ощущения в этих зонах – это сигнал о возможном повреждении.
3. Части тела, перенесшие травмы или заболевания, нуждаются в дополнительном внимании. В этих зонах даже минимальные перегрузки способны навредить, вызвать обострение или повторную травму. Избегайте в них малейшего дискомфорта.
4. Не допускайте переохлаждения тела. Не выходите из класса без веской причины. Холодные мышцы менее эластичны и риск повредить их заметно возрастает.
5. Будьте осознанны. Хотя считается, что хорошее расслабление – основа йоги, не следует отключать сознание в асанах.
6. Не занимайтесь после приема обезболивающих, наркотических препаратов и алкоголя. Они могут стать причиной плохого самочувствия на классе. Кроме того, эти вещества снижают чувствительность, в результате вы можете не заметить перегрузку или травму.
7. Будьте внимательны на занятиях. Направляйте внимание на ощущения тела. Большинство травм происходит по причине невнимательности, и плохой чувствительности, когда человек не замечает сигналов тела о перегрузке, пока они не превратятся в явную боль.
8. Позвоночник должен быть прямым в большинстве асан. Есть незначительное количество поз, где спина сгибается, в большинстве асан позвоночник должен быть строго прямым. Это относится ко всем скручиваниям, наклонам, позам сидя и стоя. Любое искривление позвоночника в них создает неравномерную нагрузку на связки и межпозвоночные диски и может спровоцировать травму.
9. Избегайте максимальной амплитуды в движениях суставов и позвоночника. Многие адепты йоги, стремясь развить гибкость, выходят далеко за анатомически безопасную амплитуду движения. При этом нагрузка с мышц переходит на суставы и связки, перерастягивая их. Оставайтесь в пределах 70-80% от максимальной амплитуды при наклонах, прогибах, скручиваниях.

Дата _____

С правилами ознакомлен _____ (подпись) _____ (ФИО)

Приложение №3 Правила посещения Студии детьми
(несовершеннолетними гражданами)

1. Общие положения

1.2. Сопровождающее лицо – законный представитель Ребенка или уполномоченное им лицо (действующее на основании доверенности), осуществляющее сопровождение Ребенка к месту проведения занятий и забирающее его по их окончании. Во время нахождения Ребенка на занятиях, сопровождающее лицо может ожидать окончания занятий в гостевой зоне (коридор студии, оборудованный скамейками и пуфами)

1.3. Сопровождающие лица несут ответственность за жизнь и здоровье Ребенка на территории Студии, кроме часов, которые Ребенок проводит на занятиях в соответствии с расписанием детских практик в Студии, а также несут полную материальную ответственность за его поведение в течение всего времени пребывания на территории Студии.

1.4. Если Ребёнок приходит в Студию самостоятельно, администрация Студии не несет ответственности за его жизнь и здоровье в период нахождения в Студии вне занятий по расписанию.

2. Правила поведения Ребёнка и лиц, их сопровождающих, на территории Студии.

2.1. Сопровождающее лицо обязано привести Ребенка не ранее чем за 20 минут до начала занятия, забрать Ребенка и покинуть Студию, не позднее чем 20 минут после окончания занятия.

2.2. На занятиях Ребенок должен быть одет в удобную одежду, спортивную форму и обувь, соответствующую виду занятия.

2.3. Ребенок не допускается до занятий в случае:

- опоздания Ребенка на занятия более чем на 10 минут;
- несоответствия возраста Ребенка возрастной категории проводимого занятия;
- если у ребенка наблюдается недомогание, ухудшение состояния здоровья по таким признакам, как:

- признаки респираторно-вирусного

заболевания (насморк, кашель, боль в горле, ломота в суставах и т.д.);

- расстройство желудочно-кишечного тракта (диарея, тошнота);

- повышение температуры тела;

- дерматологические проблемы: высыпания на коже, незаживающие ранки;

- повреждение кожных покровов, мышечных тканей и связок, а также ушибы, растяжения другие повреждения опорно-двигательного аппарата;

- аллергические состояния;

2.4. На территории Студии строго запрещаются активные игры (бег, прыжки), если это не входит в учебно-организованный процесс занятия под присмотром тренера.

2.5. Сопровождающие лица не имеют право присутствовать на занятиях (исключение составляют открытые уроки и отчетные мероприятия); не могут вмешиваться в процесс занятий, проводимых сотрудниками студии и требовать изменения формата занятий.

2.6. Все спортивное оборудование может быть использовано только при проведении занятий. Самостоятельное использование спортивного инвентаря вне занятий с тренером запрещается.

2.7. При неадекватном поведении Ребенка (агрессия, истерические состояния, намеренная порча имущества и т.п.), Сопровождающие лица обязаны забрать Ребенка из Студии немедленно. В случае если данные ситуации повторяются более двух раз, Студия вправе расторгнуть Договор в одностороннем порядке.

Соблюдение этих правил позволит сделать пребывание ребенка в Студии комфортным и безопасным.

Дата _____

С правилами ознакомлен _____ (подпись) _____ (ФИО)