

PROVOZNÍ ŘÁD

Kurzu *Cvičení po porodu*

1. ÚVODNÍ USTANOVENÍ

- 1.1. Tento provozní řád („**Provozní řád**“) tvoří součást smlouvy o poskytování služeb cvičení po porodu uzavřenou mezi vámi jako klientkou a mnou, Adélou Novotnou, IČO 08413711, se sídlem Senice, Hlavní 28, PSČ 29001, fyzickou osobou podnikající dle živnostenského zákona, e-mail: info@opohybupremyslime.cz, tel. č. +420 774 500 762, jako poskytovatelkou služeb („**Smlouva**“).
- 1.2. Provozní řád upravuje organizační detaily cvičení a související informace a povinnosti, jež jste povinna dodržovat.
- 1.3. S tímto Provozním řádem jste se seznámila před uzavřením Smlouvy a zaplacením kurzovného jste s ním vyjádřila svůj souhlas.

2. ORGANIZAČNÍ POKYNY KE CVIČENÍ

- 2.1. Poporodní kurzy probíhají ve Studiu Pomněnka na adrese Koutecká 132, Poděbrady, 29001 („**Studio**“) pod mým osobním vedením.
- 2.2. Přicházejte na lekci do vnitřních prostor Studia vždy maximálně 10 minut před začátkem lekce.
- 2.3. Na lekce přicházejte ve vhodném čistém oděvu, bez ostrých předmětů (náušnice, prstýnky, přívěšky apod.), které by mohly poškodit prostory Studia, podložky a další cvičební pomůcky.
- 2.4. Na lekci si přinesete 2-3 ručníky, 1 osušku/deku na podložku, desky A4 na domácí úkol, tužku (pro případné individuální úpravy cviků na doma) a pití.
- 2.5. Na lekci budete mít k dispozici podložku, všechny pomůcky na cvičení, vytištěný vypracovaný cvičební plán.
- 2.6. Během lekce co nejvíce cvičíme, co nejméně mluvíme. Je potřeba se co nejvíce soustředit na cvičení a cvičit v klidném, nerušeném prostředí. Možné jsou dotazy přímo ke cviku, zdravotnímu stavu nebo ohledně domácího cvičení.
- 2.7. Cvičební pomůcky se po ukončení poslední lekce dne vrací na své místo.
- 2.8. Každý týden dostanete vytištěný cvičební plán, podle kterého cvičíte doma 2x - 3x denně v Kurzu 1, 1x - 2x denně v Kurzu 2, 1x denně v Kurzu 3, 1x denně v Kurzu 4 nebo podle svých aktuálních možností s laskavostí k sobě. V případě nemoci nebo bolestivé či jinak omezující menstruace doma necvičíte.
- 2.9. Doporučuji nechybět 2 lekce po sobě.

PROVOZNÍ ŘÁD

Kurzu *Cvičení po porodu*

3. ZDRAVOTNÍ ZPŮSOBILOST KE CVIČENÍ

- 3.1. Nad rámec čl. 3 všeobecných obchodních podmínek, jež jsou součástí Smlouvy („VOP“) upozorňuji, že jste povinna na lekce přicházet zdravá, bez nakažlivých nemocí, infekcí, viróz, úrazu, závratí apod.
- 3.2. V úvodu každé lekce mi prosím sdělte svůj aktuální zdravotní stav, na který se budu pokaždé ptát.

4. OBECNÉ POKYNY K POBYTU VE STUDIU

- 4.1. V sále Studia se nekonzumuje jídlo. Pít můžete. V areálu Studia není dovoleno konzumovat alkoholické nápoje, kouřit (a to ani elektronické cigarety), rozdělávat ohně, hrát na hudební nástroje, hrát sportovní hry, hlučně se projevovat.
- 4.2. V sále Studia cvičíme bez dětí, v prostorách Studia se pohybujeme též bez dětí.
- 4.3. V areálu Studia je možné parkování kol na místech k tomu určených.
- 4.4. V areálu Studia je možné parkování aut na místech k tomu určených.
- 4.5. Jste povinna své osobní věci, které si na lekci přinesete, dostatečně zabezpečit před jejich odcizením či ztrátou v prostorech k tomu určených (v šatnách). Dále se za účelem předcházení jakýchkoli škod zavazujete na lekce nenosit jakékoli cennosti či věci větší hodnoty.
- 4.6. Jste povinna si po skončení lekce vyklidit skříňku, jinak může být vlastníkem Studia otevřena a její obsah zlikvidován.
- 4.7. Odcházejte z lekce z areálu Studia co nejdříve po skončení lekce (kvůli příchodu dalších klientek).

5. FACEBOOKOVÁ SKUPINA

- 5.1. Součástí kurzu je i naše uzavřená FB skupina, kde máte možnost komunikovat mezi sebou a domlouvat si výměny na lekcích v daném týdnu, když nemůžete přijít ve svém termínu a rády byste v daném týdnu přišly v jiném čase. Tato FB skupina slouží i jako motivační a psychická podpora.
- 5.2. Vezměte na vědomí, že Facebook může sbírat a využívat informace o vašem chování na Facebooku. Jakékoliv osobní informace, které poskytnete prostřednictvím Facebooku, mohou být Facebookem využity. Zpracování těchto údajů se řídí podmínkami Facebooku. Já bohužel nemám kontrolu ani nenesu žádnou odpovědnost za rozsah, způsob a účel zpracování údajů ze strany Facebooku. Prosím, informujte se o způsobu zpracování vašich osobních údajů ze strany Facebooku přímo u něj. V souvislosti se správou naší Facebookové skupiny nezpracovávám žádné vaše demografické údaje (zejména trendy, pokud jde o věk, pohlaví, osobní vztahy a povolání), informace o stylu života a centrech vašeho zájmu (včetně informací týkajících se vašich nákupů a nákupního chování) a o kategoriích výrobků nebo služeb, o něž máte největší zájem) a vašich zeměpisných údajů.