

Etiketa nášho štúdia

OTVORENIE ŠTÚDIA

- Štúdio sa otvára 20 minút pred lekciou, ak prídeš skôr, prosíme ťa počkať pred dverami štúdia.
- Štúdio je počas lekcie zamknuté, preto ak nestihneš prísť včas na lekciu a meškáš, prosíme už nezvoň a nebúchaj na dvere štúdia. Prosíme ťa rešpektovať to, že lekcia už začala a klienti sú už ponorení do úvodnej relaxácie.

PRED LEKCIOU A POČAS

- Na lekciu ťa prosíme prihlásiť sa v rozvrhu na našej stránke a v prípade, že nemôžeš nakoniec prísť, odhlásiť sa skôr ako 1 hodinu pred začiatkom lekcie. V prípade že limit nestihneš alebo sa neodhlásiš a neprídeš je potrebné uhradiť storno poplatok 5 eur.
- Na lekciu ťa poprosíme prísť aspoň 5-10 minút pred začiatkom lekcie, aby si sa stihol/la v klude prezliecť a pripraviť na cvičenie.
- Ak prídete na lekciu viacerí alebo sa s niekým stretneš v štúdiu chceli by sme vás poprosiť, aby ste sa rozprávali s ohľadom na ostatných klientov, aj s ohľadom na ďalšiu, už prebiehajúcu, lekciiu v štúdiu.
- Prosíme aby si mal čisté oblečenie na cvičenie, v prípade že sa viac potíš, prines si uterák.
- Ak sa necítiš dobre, máš nádchu alebo máš nejaké bolesti, s ohľadom na seba a svoje zdravie, ale s ohľadom aj na zdravie ostatných, prosíme vynechaj lekciiu, odhlás sa a príď si zacvičiť keď budeš fit.
- Každý klient cvičí na vlastnú zodpovednosť a riziko. Počúvaj svoje telo a rešpektuj svoje limity. Joga a pilates nie je súťaž, preto ťa prosíme prispôbiť cvičenie svojim individuálnym možnostiam a schopnostiam.
- V prípade ak máš nejaké zdravotné obmedzenia, informuj prosím o tom inštruktora/ku. Ak má inštruktor podozrenie, že cvičenie nie je vhodné a bezpečné pre teba, má právo ťa požiadať aby si necvičil a vynechal lekciiu.

PO LEKCII

- Po lekcii ťa poprosíme aby si odchádzal/la v tichšej atmosfére.
- Po cvičení ťa poprosíme odložiť zapožičané pomôcky a podložku vyčistiť nachystanou dezinfekciou a utrieť utierkou, ktorú potom zahodí do koša určeného na to.