

Regulamin Programu

„Kobieta w stylu FIT” trening, motywacja, regeneracja

1. Organizatorem projektu jest Klub fitness Akademos , ul. K. Górskiego 1, Gdańsk.
2. Celem projektu jest: popularyzacja zajęć fitness, promocja aktywności ruchowej i zdrowego stylu życia oraz wzajemna motywacja grupy.
3. Projekt trwa w okresie od 07.10.2017 r. do 21.12.2017 r.
4. Koordynatorkami projektu są: Krystyna Dwórznik oraz Agnieszka Niewiadomska - trenerki, instruktorki fitness klubu Akademos.
5. Warunek udziału w projekcie:
 - A) posiadanie aktywnego karnetu OPEN klubu fitness Akademos lub karty systemowej Benefit, Fitprofit, OKSystem oraz
 - B) wniesienie opłaty za cały okres trwania programu w wysokości 180,00 zł (płatność gotówką w recepcji klubu).
6. Każda Uczestniczka projektu w ramach opłaty za program otrzyma:
 - A) konsultację trenerską z analizą składu ciała (łącznie 4 pomiary),
 - B) plan treningowy zajęć grupowych (łącznie 3 plany treningowe),
 - C) okolicznościowy ręcznik do ćwiczeń,
 - D) zabiegi odnowy biologicznej (1 x/tydzień hydromasaż, nielimitowany dostęp do solarium),
 - E) udział w dodatkowych zajęciach fitness, które zaplanowane będą zgodnie z harmonogramem
 - F) udział w warsztatach tematycznych zorganizowanych dla Uczestniczek projektu.
7. Organizator przewiduje nagrody dla zwyciężczyni rywalizacji redukcji tkanki tłuszczowej (brane pod uwagę parametry: przyrost masy mięśniowej, redukcja masy ciała oraz redukcja tkanki tłuszczowej):
 - Zwyciężczyni otrzyma: , miesięczny karnet do klubu fitness Akademos, zestaw kosmetyków od firmy **Ziaja**,
 - miejsca 2 i 3: miesięczny karnet do klubu fitness Akademos, zestaw kosmetyków od firmy **Ziaja**,
Wśród pozostałych Uczestniczek programu zostaną rozlosowane nagrody dodatkowe.
8. Organizator informuje, że każda Uczestniczka projektu powinna znać własne możliwości fizyczne oraz samodzielnie rozstrzygnąć czy nie dotyczą jej żadne zdrowotne przeciwwskazania do wykonywania ćwiczeń fizycznych oraz wysiłku fizycznego. W związku z powyższym każda Uczestniczka odpowiedzialnie i rozważnie podejmuje decyzje o udziale w treningu. Wszelkie informacje dot. urazów, kontuzji oraz stanów medycznych, zarówno przebytych, jak i istniejących lub powstałych w trakcie projektu, a mogących spowodować zagrożenie życia lub zdrowia powinny być niezwłocznie zgłaszane Koordynatorkom projektu.
9. Wyrażam zgodę na przeprowadzenie pomiarów składu ciała niezbędnych do prowadzenia procesu treningu oraz jego analizy.
10. Wyrażam zgodę na utrwalanie przebiegu projektu dla celów dokumentacji projektu lub dla celów reklamowo – promocyjnych Organizatora. Organizator może korzystać z takiego nagrania lub fotografii lub jego fragmentu, w tym przedstawiającego wizerunek Uczestniczki, bez ograniczeń czasowych i terytorialnych, bez konieczności zapłaty wynagrodzenia za korzystanie z wizerunku, na wszelkich polach eksploatacji, w tym na polach eksploatacji określonych w art. 50 ustawy o prawie autorskich i prawach pokrewnych, w szczególności poprzez jego utrwalanie, zwielokrotnianie, obrót oraz rozpowszechnianie.

Gdańsk, dnia

.....

Czytelny podpis Uczestniczki