



ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ

Σας ευχαριστούμε που μας βοηθάτε να δημιουργήσουμε ένα ευχάριστο, ασφαλές και γεμάτο φροντίδα περιβάλλον για τον καθένα μας ακολουθώντας τα παρακάτω

Σας παρακαλούμε...

- Προσέλθετε στο χώρο όχι νωρίτερα από 5-10 λεπτά πριν την τάξη σας. Η παρατεταμένη αναμονή στο χώρο δημιουργεί αναστάτωση και στους εκπαιδευτές και στους ασκούμενους. Σε περίπτωση που φτάσετε αρκετά νωρίτερα σας παρακαλούμε μη χτυπήσετε κουδούνι και διακόψετε το μάθημα.
- Η προσέλευση σας στην τάξη επιτρέπεται μέχρι 5 λεπτά από την ώρα έναρξης του μαθήματος. Σε περίπτωση που καθυστερήσετε παραπάνω, δεν επιτρέπεται να εισέλθετε στο μάθημα αφενός γιατί θα έχετε χάσει το ζέσταμα και βάζετε σε ρίσκο το σώμα σας και αφετέρου γιατί διακόπτεται η ροή του μαθήματος.
- Απαγορεύεται αυστηρά η χρήση κινητού. Πριν την είσοδο σας στο στούντιο, χαμηλώστε τα κινητά σας και απαντήστε σε τυχόν κλήσεις μόνο μετά την απομάκρυνση σας από το στούντιο. Συγκεντρωθείτε στο μάθημα σας, είναι μόνο ελάχιστες ώρες μες την εβδομάδα σας. Θυμηθείτε πως δε θα απαντάγατε στο κινητό αν παίζατε τέννις ή αν κολυμπάγατε. (Σημείωση: Η χρήση κινητού επιτρέπεται μόνο στους εκπαιδευτές που βρίσκονται στο χώρο για συνεχόμενες πολλές ώρες και μόνο σε επείγουσες περιπτώσεις. Οποιαδήποτε άλλη κλήση απαντάται από τους εκπαιδευτές μεταξύ διαλειμάτων.)
- Απαγορεύεται η ομιλία όσο βρίσκεστε στο χώρο αναμονής. Ακόμα και ο ψίθυρος προκαλεί διάσπαση στους ασκούμενους. Σεβαστείτε την ώρα τους.
- Σας συμβουλεύουμε να μην έχετε φάει τις τελευταίες δύο με τρεις ώρες πριν το μάθημα. Πέραν του ότι μπορεί να προκαλέσετε πρόβλημα στον οργανισμό σας, το γεμάτο στομάχι επηρεάζει το ασκησιολόγιο που μπορείτε να εκτελέσετε και σε περιπτώσεις ομαδικών μαθημάτων δεν αποτελεί ευθύνη για τον instructor ειδικής επιλογής ασκήσεων για να σας προστατεύσει.
- Αφήστε τα παππούσια σας εκτός της διακεκριμένης περιοχής εκγύμνασης του στούντιο.
- Φοράτε άνετα ρούχα. Τα στενά αλλά άνετα αθλητικά ρούχα (όπως κολάν αντί φόρμας) επιτρέπουν στους δασκάλους να βλέπουν τα λάθη και να διορθώνουν την κίνηση. Ρούχα που περισσεύει πολύ ύφασμα (όπως μοδάτες φόρμες και oversized φούτερ) εγκυμονούν κίνδυνο να μπλεχτούν στα ελατήρια ή να δυσκολεύουν τη χρήση των straps.
- Επιμεληθείτε την υγιεινή σας. Είστε υποχρεωμένοι να φέρνετε την προσωπική σας πετσέτα καθώς και καλτσάκια με αντιολισθητικά βεντουζάκια ειδικά για πιλάτες/yoga για λόγους υγιεινής. Φροντίστε να βάλετε καθαρά καλτσάκια πριν ξεκινήσετε το μάθημα. Απαγορεύεται να χρησιμοποιείτε τις ιδρωμένες κάλτσες που φοράγατε με άλλα παππούσια καθ' όλη τη διάρκεια της μέρας.



- Ενημερώστε το δάσκαλο Pilates / GYROTONIC® για τυχόν τραυματισμούς, πόνους ή ασκήσεις που δεν μπορείτε να εκτελέσετε.
- Ενημερώστε το δάσκαλο Pilates / GYROTONIC® αν δεν επιθυμείτε να σας αγγίζουν για διορθώσεις και ρυθμίσεις του σώματος.
- Ενημερώστε το δάσκαλο Pilates / GYROTONIC® σε περίπτωση εγκυμοσύνης όσο νωρίτερα το γνωρίζετε. Θα σεβαστούμε την επιθυμία σας για εχεμύθεια αλλά παράλληλα θα είμαστε σε θέση να προστατεύσουμε εσάς και το μωρό σας.
- Μην πιέζετε τον εαυτό σας πέρα από τα όρια σας. Μη συγκρίνετε τον εαυτό σας, και μη νιώθετε πίεση ή ανάγκη να ανταγωνιστείτε με άλλους μαθητές κατά τη διάρκεια του μαθήματος. Ο καθένας μας είναι ξεχωριστός.
- Διευθετήστε τις οικονομικές σας υποχρεώσεις κατά την ολοκλήρωση του μαθήματος ή πριν την κράτηση έναρξης πακέτου μαθημάτων. Όλα τα πακέτα προπληρώνονται ώστε να βεβαιώσετε τη θέση τις ώρες και μέρες που εξυπηρετείστε.
- Προγραμματίστε τα ραντεβού σας εκ των προτέρων ώστε να διατηρείτε τα ίδια περίπου περιθώρια μεταξύ μαθημάτων για το όφελος σας.
- Συμβουλευτείτε την πολιτική ακυρώσεων σε περίπτωση που χρειάζεστε να ακυρώσετε το μάθημα σας ώστε να μην το χρεωθείτε και να διατηρήσετε το δικαίωμα αναπλήρωσης μες την περίοδο των 30 ημερών που το πακέτο σας είναι ενεργό.
- Θυμηθείτε ότι τα μηνιαία πακέτα λήγουν μετά από 30 ημέρες ολοκλήρωσης του πρώτου μαθήματος.

ΠΟΛΙΤΙΚΗ ΑΚΥΡΩΣΕΩΝ

Για να επωφεληθείτε της μεθόδου Pilates ή GYROTONIC® όσο το δυνατό περισσότερο, σας παρακαλούμε προγραμματίστε τα μαθήματα σας εκ των προτέρων ώστε να διατηρείτε τα ίδια περίπου περιθώρια μεταξύ μαθημάτων. Για αυτό το λόγο όλα τα πακέτα προπληρώνονται ώστε να βεβαιώσετε τη θέση στις ώρες και μέρες που εξυπηρετείστε. Αυτό σας βοηθάει να κρατήσετε ένα πρόγραμμα-ρουτίνα που μόνο οφέλη θα φέρει στο σώμα σας.

Σε περίπτωση που χρειάζεται να ακυρώσετε το ραντεβού σας, σας παρακαλούμε ενημερώστε μας **από την προηγούμενη μέρα μέχρι τις 20:00.**

Με την έγκαιρη ενημέρωση διατηρείτε το δικαίωμα αναπλήρωσης μέσα στις 30 ημέρες που το πακέτο σας είναι ενεργό. Η έγκαιρη ενημέρωση αποβλέπει στον καλύτερο προγραμματισμό της λειτουργίας του στούντιο, του ωραρίου εργασίας των δασκάλων, καθώς και της έγκαιρης διαθεσιμότητας ωρών για εκείνους



τους ασκούμενους που επιθυμούν να αναπληρώσουν ώρες. Ακυρώσεις πέρα της παραπάνω ώρας αυστηρά, χρεώνονται.

Καταλαβαίνουμε ότι κάποιες στιγμές συμβαίνουν απρόοπτα που μας αναγκάζουν να ακυρώσουμε μες την ίδια μέρα που έχουμε μάθημα. Δυστυχώς όμως επειδή αυτό έχει αποδειχτεί ότι δημιουργεί σύγχυση στο πρόγραμμα του στούντιο, το μάθημα που ακυρώνεται την ίδια μέρα για οποιοδήποτε λόγο χρεώνεται και δεν αναπληρώνεται. Εμπιστευόμαστε την κρίση σας ότι ο λόγος για τον οποίο ακυρώνετε την ίδια μέρα (π.χ. ασθένεια) έχει πολλή μεγαλύτερη σημασία από το μάθημα που θα χάσετε.

Οι ίδιοι κανόνισμοι ισχύουν και σε περίπτωση που ο δάσκαλος του Pilates and You ακυρώσει μάθημα. Ο δάσκαλος Pilates / GYROTONIC® οφείλει να σας ενημερώσει από την προηγούμενη μέρα. Κατόπιν οφείλει να βρει ώρα για την αναπλήρωση του μαθήματος σας στο διάστημα των 30 ημερών που το πακέτο σας είναι ενεργό.

Στην περίπτωση που ο δάσκαλος ακυρώσει μάθημα την ίδια μέρα για οποιοδήποτε λόγο το Pilates and You χρεώνεται το μάθημα και σας προσφέρει το επόμενο μάθημά σας δωρεάν ως ένδειξη κατανόησης για την αναστάτωση που τυχόν σας έχουμε προκαλέσει.

Θυμηθείτε ότι όλα τα πακέτα προπληρώνονται και λήγουν μετά από 30 ημέρες ολοκλήρωσης του πρώτου μαθήματος.

- Σε περίπτωση προσωρινής διακοπής για οποιοδήποτε λόγο (ασθένεια, ή ταξίδι), το Pilates and You μπορεί να σας κρατήσει την ώρα που σας βολεύει να γυμνάζεστε μέχρι 1 εβδομάδα ή κατόπιν συνεννόησης. Τα μαθήματα που χάνονται κατά τη διάρκεια της προσωρινής διακοπής, αναπληρώνονται μέσα στις 30 ημέρες. Τα πακέτα δεν παίρνουν παράταση παρά μόνο σε περιπτώσεις νοσηλείας.
- Σε περίπτωση έξαρσης αυτοάνοσου, ατυχήματος, έξαρσης μυοσκελετικού πόνου, και διακοπής του ασκούμενου για απροσδιόριστο χρόνο, δεν υπάρχει δυνατότητα κράτησης της θέσης (ημέρας και ώρας). Οι ώρες άσκησης επανασυμφωνούνται όταν ο ασκούμενος νιώσει καλύτερα και επιθυμεί να συνεχίσει.
- Σε περίπτωση αδιαθεσίας, έμμηνου ρύσης, ημικρανιών και οποιοδήποτε σύμπτωμα σχετίζεται με γυναικείες ορμονολογικές διαταραχές, δεν παρατείνεται η διάρκεια των πακέτων. Ακύρωση μαθημάτων λόγω των παραπάνω θα πρέπει να γίνεται από την προηγούμενη και το μάθημα να αναπληρώνεται εντός των 30 ημερών.
- Σε περίπτωση αργιών που το στούντιο παραμένει κλειστό μόνο τα μαθήματα των ασκούμενων που επηρεάζονται από την αργία, μεταφέρονται και μετά τη λήξη των 30 ημερών αν χρειαστεί.
- Σε περίπτωση αιφνίδιας διακοπής κατά βούληση, και όχι για λόγους υγείας, κατά την περίοδο που το πακέτο είναι ενεργό και υπάρχει υπόλοιπο μαθημάτων, σας επιστρέφεται τυχόν υπόλοιπο χρημάτων αφού υπολογιστεί ο αριθμός των μαθημάτων που έχουν γίνει στην τιμή "drop-in" και όχι στην τιμή προσφοράς του πακέτου.



- Σε περίπτωση προγραμματισμένης διακοπής λόγω καλοκαιρινών διακοπών, μετάκιση σε άλλη πόλη/νησί, κ.α., το πακέτο σας δεν πληρώνεται εκ των προτέρων, αλλά στο τέλος εκπλήρωσης των μαθημάτων του, υπολογίζοντας τον αριθμό μαθημάτων που έχουν εκπληρωθεί μόνο, στην τιμή προσφοράς του πλησιέστερου σε συμπεριλαμβανόμενα μαθήματα πακέτου.
- Σε περίπτωση έγκαιρης ενημέρωσης για ακύρωση όπως αναφέρεται παραπάνω μπορείτε να αναπληρώσετε το μάθημα σας μέσα στις 30 ημέρες που το πακέτο είναι ενεργό. Σε αυτές τις περιπτώσεις θα χρειαστεί η ευελιξία σας ώστε να βρεθεί ώρα για την αναπλήρωση που μπορεί να μην είναι αυτή που σας βολεύει συνήθως, γι' αυτό προς δικό σας όφελος και ειδικά αν δεν έχετε ιδιαίτερη διαθεσιμότητα χρόνου προσπαθήστε να μην ακυρώνετε. Το Pilates and You δεν μπορεί να εγγυηθεί διαθεσιμότητα θέσεων ανά πάσα λειτουργική ώρα.

Η παραπάνω πολιτική και κανονισμοί ισχύουν για τα πακέτα και των δύο μεθόδων Pilates και GYROTONIC®.

Το Pilates and You διατηρεί το δικαίωμα να διακόψει τη συνεργασία με ασκούμενους που τυχόν επαναλαμβανόμενες συμπεριφορές, που αντιτίθενται στους παραπάνω κανονισμούς, δημιουργούν σύγχυση στη λειτουργία του στούντιο.

Για οποιαδήποτε πληροφορία ή διευκρίνιση θέλετε θα είμαστε στη διάθεση σας.

Σας ευχαριστούμε που μας επιλέξατε. Ευχόμαστε να απολαμβάνετε κάθε πρακτική σας στο χώρο μας, κάθε μάθημα για εσάς να είναι πάντα μια όμορφη εμπειρία και να είμαστε αντάξιοι της εμπιστοσύνης σας!

Βάσω Χάιδου
MSc, BSc, BASI Certified Pilates Instructor
& Licensed GYROTONIC® Trainer