



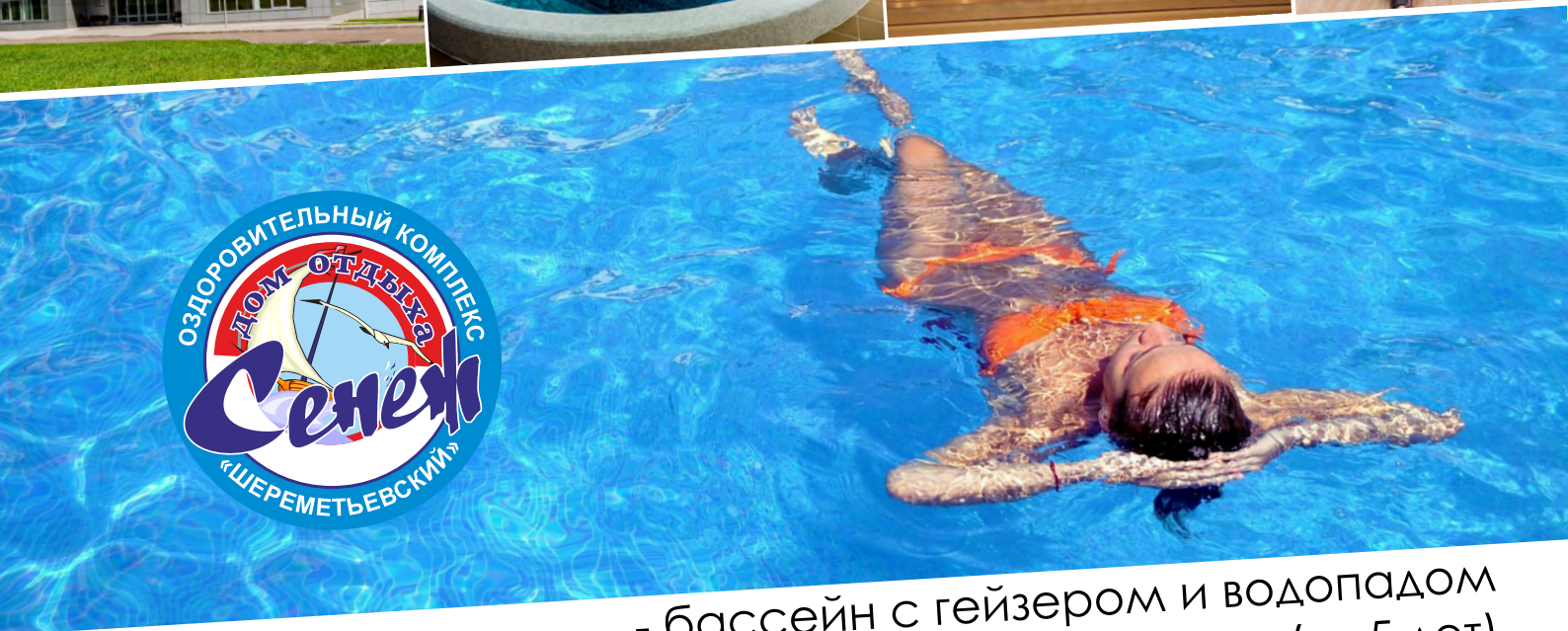
СПА-КОМПЛЕКС «АВРОРА»

акции и спецпредложения

15% скидка при покупке от 6 абонементов

10% скидка при покупке от 2-х до 5-ти абонементов

10% скидка на проживание в доме отдыха «Сенеж»
(при покупке абонемента или тарифа «Фитнес день»)



- бассейн с гейзером и водопадом
- детский бассейн с мини-аквапарком (от 5 лет)
- финская сауна и турецкий хамам

+7 (495) 983-30-08

доб. 41525

- спортивные залы
- сквош, боулинг
- фреш-бар

- охраняемая парковка

Для проживающих в доме отдыха «Сенеж» (взрослые и дети от 5 лет)
посещение бассейна 8:00-13:45 (по расписанию) **БЕСПЛАТНО!**

Стоимость посещения СПА-комплекса «Аврора»

Разовые посещения (1 день)

Наименование	Стоимость	Услуги
«Фитнес день» 1 день	1 200	Разовое посещение бассейна 8:00-21:00 Сауна, хамам 14:00-21:00
«Разовое посещение» от 14 лет 1 день	500	Прокат спортивного инвентаря 8:00-21:00 (не более 2 часов) Аренда спортплощадок
«Детское разовое посещение» (5-13 лет) 1 день	300	Одно машиноместо на парковке 8:00-21:00 Тренажерный зал и фитнес-программы

Для проживающих в доме отдыха «Сенеж» (взрослые и дети)
посещение бассейна 8:00-13:00 (по расписанию) **БЕСПЛАТНО!**

Абонементы

«Утро» (взрослые от 14-ти лет)

Сроки	Стоимость	Услуги	Заморозка
1 мес.	3 200	Посещение групповых программ, тренажерного зала и бассейна по расписанию 8:00-13:45 по будням, кроме выходных и праздничных дней.	-
3 мес.	8 000	Прокат спортивного инвентаря* 8:00-13:45 (не более 2 часов в день)	14 дней
6 мес.	14 000	Одно машиноместо на парковке 8:00-13:00	30 дней
12 мес.	23 000	Участие в анимации	60 дней

«Люкс» (взрослые от 14-ти лет)

Сроки	Стоимость	Услуги	Заморозка	Гидромассаж
1 мес.	4 000	Посещение групповых программ, тренажерного зала и бассейна по расписанию 8:00-21:00,	-	4
3 мес.	11 000	сауна, хамам с 14:00 до 21:00, гидромассаж	14 дней	12 дней
6 мес.	19 000	Прокат спортивного инвентаря* 8:00-21:00 (не более 2 часов в день)	30 дней	24 дней
12 мес.	36 000	Одно машиноместо на парковке 8:00-21:00	60 дней	48 дней

«Детский» (от 5 до 13-ти лет)

Сроки	Стоимость	Услуги	Заморозка
1 мес.	2 000	Посещение групповых программ, тренажерного зала в рамках персональной тренировки за доп. плату и бассейна	-
3 мес.	5 000	по расписанию 8:00-21:00, сауна, хамам с 14:00 до 21:00	14 дней
6 мес.	8 000	Прокат спортивного инвентаря* 8:00-21:00 (не более 2 часов в день)	30 дней
12 мес.	11 000	Одно машиноместо на парковке 8:00-21:00	60 дней

«Абонементы на 1 месяц»

Посещение	4 раза	6 раз	8 раз	Разовое посещение бассейна 8:00-21:00, групповых программ и тренажерного зала, сауна, хамам с 14:00 до 21:00
Рубли	1 500	2 000	2 500	Прокат спортивного инвентаря* 8:00-21:00 (не более 2 часов в день) Одно машиноместо на парковке 8:00-21:00

*Спортивный инвентарь и спортплощадки: пляж, лежак, каток, футбольное, волейбольное поле и теннисный корт
Стоимость услуги указана в рублях, включая НДС

Боулинг

Стоимость одного часа игры в рублях (1 дорожка максимально 6 человек)

День недели	10:00 - 18:00	18:00 - 23:00
Понедельник	600	850
Вторник	600	850
Среда	600	850
Четверг	600	850
Пятница	850	1300
Суббота	1 300	1 300
Воскресенье	1 300	1 300
Праздничные дни	1 300	850

Сквош-зал

Для владельцев абонементов, разовых посетителей и гостей
дома отдыха «Сенеж»

Сквош (стоимость 1 сеанса (55 мин) игры в рублях)
2 человека, 2 ракетки, 2 мяча

День недели	9:00 - 17:00	17:00 - 22:00
Понедельник	500	700
Вторник	500	700
Среда	500	700
Четверг	500	700
Пятница	700	1000
Суббота	1 000	1 000
Воскресенье	1 000	700
Праздничные дни	1 000	1 000

Не более 2-х человек единовременной игры в сквош, дети с 5-13 лет
допускаются на игру в сопровождении взрослых

Стоимость услуги указана в рублях, включая НДС.

Строго для посещения бассейна при себе необходимо иметь справку от врача детям (от 5 до 12 лет) и купальные принадлежности: шапочку, тапочки и купальник для взрослых и детей.

Спортивные групповые программы:

Силовые и функциональные курсы

Super sculpt - Вы хотите улучшить форму и подтянуть мышцы всего тела? Силовое занятие с использованием динамических упражнений с гантелями, резиновыми амортизаторами, бодибарами, утяжелителями и другим оборудованием поможет Вам в этом, независимо от уровня Вашей подготовленности. Занятие средней интенсивности.

Рекомендуется для всех уровней подготовленности. **Продолжительность курса 55 мин.**

Functional training — функциональная тренировка за счёт веса собственного тела с использованием различного оборудования или без. Это тренировка силы, выносливости, баланса, координации. Каждое упражнение задействует несколько групп мышц, в том числе мышцы, отвечающие за удержание позвоночника в правильном положении.

Рекомендуется для всех уровней подготовленности. **Продолжительность курса 55 мин.**

Fitball - функционально-силовой класс, направленный на тренировку всех основных мышечных групп с использованием специальных гимнастических мячей Fitball и дополнительного оборудования. Мяч используется как многофункциональный тренажер. Упражнения с использованием фитбола развивают подвижность и гибкость суставов, улучшают кровообращение внутренних органов, укрепляют дыхательную и сердечнососудистую системы. Балансировка на мяче помогает выстроить правильную осанку, развить координацию движений, укрепить глубокие мышцы. Нагрузка средней интенсивности. Рекомендуется для всех уровней подготовленности. **Продолжительность занятия 55 мин.**

Курсы аэробного и смешанного формата

Healthy back — урок, направленный на улучшение осанки. Ваше тело станет сильным и гибким, улучшится общий мышечный тонус и самочувствие Вашего организма. Большая часть упражнений направлена на развитие и укрепление мышц спины, глубоких мышц, поддерживающих позвоночник, создание «силового пояса» без перенапряжения. Рекомендуется для всех уровней подготовленности. **Продолжительность курса 55 минут.**

Power & Stretch - это сочетание упражнений на растяжку и силовых статических (энергозатратных) упражнений. Подходит для любого уровня подготовленности и направлено на увеличение силы, выносливости, эластичности мышц, улучшения гибкости и эффективного укрепления суставно-связочного аппарата.

Предложенный комплекс полезных и эффективных упражнений позволяет тщательно проработать мышцы, индивидуально изменяя интенсивность тренировки в зависимости от самочувствия и поставленных целей, улучшить фигуру и осанку, при этом оставаясь в гармонии с душой и телом. **Продолжительность курса 55 мин.**

Callanetics+Body Flex - обновленная программа похудения, безопасна для использования, дающая 100 процентный результат при выполнении определенных правил, не имеющая противопоказаний.

Боди флекс - это сочетание дыхательных «диафрагмальных» упражнений, специальных поз на растяжки, а также изотонических, изометрических стоек. Активное дыхание обогащает организм кислородом, и как следствие – способствует омоложению.

Калланетика – разновидность фитнеса, гимнастика, автором которой является Каллан Пинкни. Она представляет собой комплекс статических упражнений, которые способствуют растяжению и сокращению глубоко расположенных мышц.

Один час занятий калланетикой заменяет 24 часа занятий аэробикой или же семь часов выполнения гимнастических упражнений.

Все вместе – быстрый результат по уменьшения объемов, без вреда на позвоночник и компрессионной нагрузки. Рекомендуется для всех уровней подготовленности. **Продолжительность занятия 55 мин.**

Box&Fit - Занятия построены на базе советской школы бокса и включают в себя круговую кардио-разминку. Лучшая тренировка для любителей «по-горячее», а так же для всех желающих снять стресс с пользой для своего здоровья!

Тренировки способствуют повышению мышечного тонуса, помогают сбросить лишний вес, укрепляют дыхательную и сердечно-сосудистую системы, улучшают координацию движений и вестибулярный аппарат, формируют правильную осанку. Нагрузка средней и высокой интенсивности. **Продолжительность занятия 55 мин.**

Водные направления

Aqua fun – представляет собой прекрасное средство для физических занятий людей любого возраста, а также показана женщинам в период беременности. Без особого напряжения можно тренировать мышцы тела, улучшая гибкость и подвижность суставов. Помогает быстро избавиться от лишних жировых запасов.

Рекомендуется для всех уровней подготовленности. **Продолжительность курса 45 мин.**

SWIMMING - это эффективная обучающая тренировка как для детей, так и для взрослых, развивающая дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма. Программа подходит для тех, кто умеет плавать хотя бы одним из основных способов плавания. На занятии используются специальные упражнения, которые помогут исправить основные ошибки в технике плавания. Для любого уровня подготовленности.

Рекомендуется для всех уровней подготовленности. **Продолжительность курса 45 мин.**

Танцевальные направления

Dance Mix - смешение стилей в этом классе понравится любителям танцевать Hip-Hop, Jazz-Funk, стрип-пластику, High Heels. А также, на этом занятии включены популярные на сегодняшний день упражнения на гибкость и растяжку. Рекомендуется для всех уровней подготовки. **Продолжительность класса 90 мин.**

Tribal - танцевальный, женственный класс на основе танца живота. Вы научитесь владеть своим телом, чувствовать его, двигаться плавно и грациозно. Словом, быть красивой женщиной, а не женским полом, целое искусство. Рекомендуется для всех уровней подготовки. **Продолжительность класса 55 мин.**

Разум и тело

Hatha Yoga – одна из самых известных на Западе индийских традиций йоги, основанная на позах, называемых асанами, шестью очищающими процессами (криями) и на контроле за дыханием (пранаяма). Йога представляет собой состояние, в котором человек соединяется с божеством. Асаны являются частью йоги — это специальные физические упражнения, которые еще называют йогическими позициями. Польза этой практики — достижение внутренней гармонии и укрепление организма. Упражнения хатха растягивают и расслабляют жесткое и напряженное тело, укрепляют его. Рекомендуется для всех уровней подготовленности. Продолжительность курса 90 мин.

Йога для начинающих - на сегодняшнее время йога является хорошим средством, которое помогает поддерживать здоровый образ жизни. Йога для начинающих — это хороший способ научиться чему-то новому. Курс сделан так, чтобы Вы могли понять все положительные стороны йоги. К тому же после курса у вас появится желание заниматься йогой и дальше. Рекомендуется для всех уровней подготовленности. Продолжительность курса 90 мин.

Кундалини-Йога - перевод с санскрита означает «свернутая в спираль, как спящая змея, сила, находящаяся в укромном месте». По представлениям древней индийской медицины аюрведы и йогов, в каждом человеке эта энергия с момента зачатия находится в «дремлющем» состоянии у основания позвоночника (муладхара-чакра), побуждая на протяжении жизни к развитию и личностному росту с целью быть пробужденной и полностью реализованной. Процесс пробуждения Кундалини еще называют поднятием энергии Кундалини через все энергетические центры (чакры) вверх по позвоночнику к макушке (самому верхнему центру, сахасрара-чакра). Практика Кундалини-йоги не требует специальной физической подготовки, однако, рекомендуется заниматься под руководством практикующего тренера. Даже первое знакомство с этой практикой дает возможность достаточно быстро почувствовать эффект: осознать и научиться использовать базовые причинно-следственные связи в организме и, тем самым, получить мощные инструменты. Рекомендуется для всех уровней подготовленности. Продолжительность курса 90 мин.

Prenatal (Йога для беременных) - беременность, менструация, менопауза — это нормальные состояния для женщин, хотя их результат — физические и психические изменения в организме. По этой причине йога для беременных отличается от обычной практики. Упражнения нацелены на укрепления мышц спины, а также мышц тазового дна. Если женщина не имеет никаких противопоказаний от врача заниматься физическими упражнениями и физической активностью, если «чувствует себя хорошо», может практиковать йогу и дальше. Рекомендуется для всех уровней подготовленности. Продолжительность курса 90 мин.

Roll Relax(Миофасциальный релиз) – тренировка с использованием специального оборудования (роллов цилиндрической формы). По эффективности и ощущениям это можно сравнить с сеансом общего массажа. Мягкое действие на активные точки снимает мышечное напряжение, накопленную боль, и улучшает работу нервной системы, даря мгновенный результат. Неэластичные, зажатые мышцы подобны шнурку, они теряют свою способность к удлинению и восстановлению. С помощью методики миофасциальной компрессии мышцам можно вернуть эластичность, а, значит, повысить эффективность их работы и улучшить свое самочувствие, как в повседневной жизни, так и во время занятий фитнесом и профессиональным спортом.

Мануальный массаж с миофасциальным релизом сегодня считается самым безопасным и наиболее эффективным средством при лечении целого ряда заболеваний, связанных, в основном, с проблемами опорно-двигательного аппарата. Техника релиза также широко применяется в решении проблемы лишнего веса и для коррекции фигуры.

Цели: Расслабление напряженных зон, снятие мышечной боли, увеличение подвижности суставов, повышение эффективности силовых занятий, освоение элементов самомассажа, овладение умением чувствовать собственное тело и расслабляться после тяжелого дня, улучшение состояния нервной системы. Не рекомендуется людям с тяжелыми заболеваниями кожи, заболеваниями сосудов на стадии обострения. **Продолжительность курса 30-55 минут.**

Pilates - курс реабилитационных упражнений по программе Джозефа Пилатеса, который построен на возбуждении и торможении мелких глубоких мышечных групп и коррекцию осанки, способствует созданию сильного внутримышечного «корсета». В основе этого занятия лежат специальные упражнения, развивающие не только гибкость, но и укрепляющие мышцы, стабилизирующие позвоночник. Тренировка с использованием различного оборудования. Рекомендуется для всех уровней подготовленности. **Продолжительность курса 55 мин.**

Детские направления

Stretching (Растяжка) Дети 8-14 лет – детский класс, развивающий гибкость. Упражнения на растяжку позволяют оптимизировать и нормализовать тонус различных групп мышц, основываясь на естественном процессе движения. Растяжки способствуют оптимизации мышечного тонуса, устраняют различные мышечные дистонии и зажимы, а, кроме того, способствуют повышению психической активности ребенка. Самостоятельно, особенно в начале занятий, дети растягиваться правильно не могут. И в этом им поможет наш инструктор детских групповых программ. Рекомендуется для всех уровней подготовленности. **Продолжительность курса 45-55 мин.**

Associative Choreography Дети 8-12 лет - ассоциативное мышление является основой творческого развития личности и тесно связано с его эмоциональной сферой. Закладывается образное восприятие мира в детстве. На нашем уроке дети учатся азам хореографии, импровизации, ассоциативной композиции, получают творческие задания. Занятия развивают физическую и эмоциональную сферу ребенка, делают его движения и танец осознанным, развивают фантазию, мышление, помогают выразить своё мироощущение через движение. **Продолжительность курса 45-55 мин.**

Dance&Fitness Дети 5-10 лет – комплекс упражнений направлен на поддержание и укрепление здоровья ребенка, а так же на развитие координации, ловкости и быстроты реакции, а также включает в себя основы танца различных современных направлений – R,n,B, Hip Hop, Funk, Jazz. **Продолжительность 45 мин.**

Вниманию тренирующихся! Заранее записывайтесь на курсы групповых программ: на утренние классы - накануне днем или вечером, на вечерние-не менее, чем за 2 часа до класса!
Ждем Вас!

Правила посещения Физкультурно-оздоровительного комплекса «Аврора» Д/О Сенеж

1. Общие положения

- 1.1. Настоящие Правила определяют порядок посещения ФОКа и правила техники безопасности при пользовании его услугами.
- 1.2. Посещение ФОКа является для посетителей делом сугубо добровольным и все риски, связанные с использованием ФОКа, посетитель берёт на себя.
- 1.3. Настоящие правила обязательны к выполнению всеми посетителями при пользовании услугами ФОКа. Посетители обязаны ознакомиться с настоящими правилами до пользования услугами ФОКа. Оплата услуг является согласием посетителя с настоящими правилами.
- 1.4. Пользование услугами ФОКа допускается только в часы его работы. Администрация ФОКа оставляет за собой право изменять часы работы ледовой арены, залов, бассейна. Информация об изменениях вывешивается на доске объявлений.
- 1.5. Пользование услугами ФОКа, разрешается только в бахилах или чистой сменной обуви.
- 1.6. Передача именного абонемента (карты), а также электронного браслета другим лицам не допускается.
- 1.7. При неполном использовании оплаченного времени – денежное возмещение не производится. Если посетитель превысил лимит оплаченного им времени (на более чем 10 минут), то он обязан оплатить дополнительно использованное время согласно Прейскуранту на выходе из ФОКа.
- 1.8. Дети до 10 лет допускаются в ФОК только в сопровождении взрослых и должны находиться под их наблюдением, за исключением групповых или индивидуальных занятий с инструктором или тренером.
- 1.9. Групповые занятия проводятся по расписанию, которое может быть изменено администрацией ФОКа.
- 1.10. Во время проведения спортивных мероприятий зона, предназначенная для свободного посещения и тренировок, может быть ограничена.
- 1.11. Занятия проводятся только инструкторами ФОКа. Администрация вправе поменять заявленного в расписании инструктора.
- 1.12. Администрация ФОКа имеет право остановить эксплуатацию ФОКа или его отдельных объектов в случае возникновения чрезвычайных обстоятельств, угрозы здоровью посетителей ФОКа, или угрозы нанесения материального ущерба ФОКу.
- 1.13. Не допускаются в ФОК лица, находящиеся в состоянии алкогольного, наркотического или иного опьянения, а также в случае немотивированного и агрессивного поведения. Персонал ФОКа уполномочен предпринимать меры против посетителей, находящихся в состоянии алкогольного или наркотического опьянения, в психически неуравновешенном состоянии, а также против посетителей, не реагирующих на замечания персонала и не соблюдающих правил посещения ФОКа.
- 1.14. Несоблюдение правил является поводом для удаления посетителя из ФОКа. При нарушении правил и вынужденном удалении из ФОКа стоимость услуг не компенсируется. Посетитель лишается права пользования услугами ФОКа. При нарушении настоящих правил администрация оставляет за собой право пересмотреть срок действия абонемента.
- 1.15. Посетители ФОКа обязаны:
 - 1.15.1. Соблюдать чистоту в помещениях ФОКа, правила общей и личной гигиены, общественный порядок, правила пожарной безопасности. Бережно относиться к оборудованию ФОКа.
 - 1.15.2. Не опаздывать на групповые занятия и не мешать другим посетителям ФОКа.

- 1.15.3. Сообщить тренеру, инструктору, преподавателю по физической культуре о наличии хронических заболеваний, перенесённых травмах, беременности и плохом самочувствии.
 - 1.15.4. Обратиться к администрации ФОКа в случае причинения малейших травм и иного вреда здоровью.
 - 1.15.5. Вернуть использованное оборудование в специально отведённые места после занятий.
 - 1.15.6. В случае утраты или повреждения имущества ФОКа возместить ущерб в размере фактической стоимости утраченного или повреждённого имущества.
 - 1.15.7. В случае возникновения чрезвычайных ситуаций в ФОКе покинуть здание комплекса, следуя световым указателям «ВЫХОД», сохраняя спокойствие, не создавая паники.
 - 1.16. Посетителям ФОКа запрещается:
 - 1.16.1. Проносить в ФОК огнестрельное, газовое, пневматическое и холодное оружие, колюще-режущие предметы, взрывчатые и легковоспламеняющиеся вещества.
 - 1.16.2. Приносить в ФОК продукты питания, алкоголь, наркотики, курить и употреблять спиртные напитки.
 - 1.16.3. Входить в ФОК с домашними животными.
 - 1.16.4. Ходить по ФОКу в верхней одежде и уличной обуви.
 - 1.16.5. Самостоятельно пользоваться музыкальной и другой аппаратурой.
 - 1.16.6. Входить в любые технические и служебные помещения, оснащённые табличкой «ВХОД ВОСПРЕЩЁН» или «СЛУЖЕБНОЕ ПОМЕЩЕНИЕ». Посетители, проникшие в такие помещения, несут ответственность, предусмотренную законодательством, за неполадки и аварии, произошедшие в этой зоне по их вине.
 - 1.16.7. Осуществлять фото и видеосъёмку в ФОКе без разрешения администрации.
 - 1.16.8. Производить торговую, рекламную, а также иную коммерческую деятельность без соответствующего разрешения администрации ФОКа.
 - 1.16.9. Наносить ущерб помещениям, сооружениям и оборудованию комплекса.
 - 1.17. Посетителям ФОКа запрещается:
 - 1.17.1. Проносить в ФОК огнестрельное, газовое, пневматическое и холодное оружие, колюще-режущие предметы, взрывчатые и легковоспламеняющиеся вещества.
 - 1.17.2. Приносить в ФОК продукты питания, алкоголь, наркотики, курить и употреблять спиртные напитки.
 - 1.17.3. Входить в ФОК с домашними животными.
 - 1.17.4. Ходить по ФОКу в верхней одежде и уличной обуви.
 - 1.17.5. Самостоятельно пользоваться музыкальной и другой аппаратурой.
 - 1.17.6. Входить в любые технические и служебные помещения, оснащённые табличкой «ВХОД ВОСПРЕЩЁН» или «СЛУЖЕБНОЕ ПОМЕЩЕНИЕ». Посетители, проникшие в такие помещения, несут ответственность, предусмотренную законодательством, за неполадки и аварии, произошедшие в этой зоне по их вине.
 - 1.17.7. Осуществлять фото и видеосъёмку в ФОКе без разрешения администрации.
 - 1.17.8. Производить торговую, рекламную, а также иную коммерческую деятельность без соответствующего разрешения администрации ФОКа.
 - 1.17.9. Наносить ущерб помещениям, сооружениям и оборудованию комплекса.
- ### 2. Правила посещения спортивного бассейна, детского бассейна с горкой.
- 2.1. Время пребывания в бассейне исчисляется с момента получения электронного браслета и прохода в зону до момента выхода из зоны и возврата электронного браслета на рецепцию - составляет 1 ч.
 - 2.2. Детям ростом до 122 см запрещается находиться без присмотра родителей или их

заменяющих, в плавательных бассейнах.

2.3. Посетители могут бесплатно пользоваться креслами и шезлонгами, находящимися на территории бассейна.

2.4. Посетители бассейна обязаны:

2.4.1. Находиться на территории бассейна в купальных костюмах, плавательных шапочках и сменной обуви (рекомендуется специальная обувь на резиновой подошве - сланцы, пляжные тапочки).

2.4.2. Принять душ перед посещением бассейна, с мыльными принадлежностями.

2.4.3. Подниматься и спускаться по лестнице, держась за перила.

2.4.4. Спускаться с горок, сидя ногами вперёд или лёжа на спине, а после спуска немедленно покинуть зону спуска.

2.4.5. Спускаться с горок только после того, как горка освободится от людей и предыдущий посетитель полностью завершит свой спуск.

2.4.6. В случае нарушения правил пользования бассейном, персонал комплекса вправе указать посетителю, покинуть территорию бассейна.

2.5. Посетителям бассейна запрещается:

2.5.1. Посещать бассейн лицам с открытыми ранами, инфекционными, кожными и другими видами заболеваний, а также при наличии медицинских повязок и лейкопластырей. Посетители бассейна, нарушившие данное правило, несут ответственность, предусмотренную законодательством РФ, за ущерб, причинённый здоровью других посетителей бассейна.

2.5.2. Бегать по территории бассейна, по лестнице, прыгать со ступеней.

2.5.3. Прыгать и нырять в воду с бортиков бассейна, прыгать в бассейн вниз головой при недостаточной глубине, а также при нахождении вблизи других пловцов, прыгать в бассейн, выполняя сальто или другие акробатические упражнения. Оставаться при нырянии долго под водой.

2.5.4. Осуществлять приём пищи и напитков в местах непосредственно на то не отведённых, в том числе, в воде бассейнов, а также использовать в душевых стеклянную тару во избежание порезов.

2.5.5. Загрязнять воду бассейна, а также сплёвывать, опорожнять мочевой пузырь и кишечник в бассейнах, душевых и раздевалках. Бриться, стричь волосы и ногти, скоблить пятки, стирать бельё, мыть голову.

2.5.6. Наносить кремы и мази перед посещением бассейна.

2.5.7. Вносить в зону бассейна свои принадлежности для купания (нарукавники, круги, ласты, мячи и прочее), т.к. они не обработаны дезинфицирующими средствами. Весь инвентарь для плавания можно получить в пункте проката.

2.6. Запрещается спускаться с горок:

2.6.1. В купальных костюмах с поясами, заклёпками, пряжками, металлическими украшениями.

2.6.2. Посетителям с ювелирными изделиями, очками и декоративными украшениями.

2.6.3. Посетителям старше 16 лет и вес, которых превышает 70 килограмм, а также детям дошкольного возраста без спасательных жилетов.

2.6.4. Посетителям с заболеваниями сердца, позвоночника, нервными расстройствами.

2.6.5. Сидя на ногах, лёжа на животе, головой вперёд, стоя, по двое или более человек одновременно.

2.6.6. Сразу после предыдущего посетителя, не предоставив ему время на отход.

2.6.7. Без подачи воды (то есть во всех случаях отключения автоматической подачи воды на горке).

2.6.8. Беременным женщинам.

3. Правила посещения спортивных залов

3.1. Посещение спортивных залов допускается только в спортивной одежде и спортивной обуви.

3.2. Время пребывания в тренажёрных залах исчисляется с момента получения электронного браслета и до момента возврата электронного брелка на рецепцию - составляет при этом 1 часа.

3.3. Для безопасности упражнения с максимальными весами в тренажёрном зале рекомендуется выполнять его с инструктором или партнёром.

Правила посещения бассейна

1. Занимающийся имеет право:

- Пользоваться бассейном, гардеробом, раздевалками, душем, СПА-зоной и подсобными помещениями, предназначенными для посетителей.

2. Занимающийся обязан:

- Иметь справку для детей до 12 лет, разрешающую посещать бассейн. Администрация оставляет за собой право проверки достоверности медицинских справок.

- Иметь шапочку для купания, резиновые тапочки, купальный костюм, мыло, мочалку, полотенце.

- Соблюдать правила личной гигиены: мыться с мылом и мочалкой до купания без купального костюма и после посещения бассейна.

- В сауне и хамаме постелить полотенце на сиденье для соблюдения требований личной гигиены.

- После посещения сауны или хамама принять душ перед использованием бассейна.

- Выполнять все указания инструктора.

- Во время проведения групповых тренировок на воде, использовать свободные зоны бассейна, в случаях самостоятельных занятий.

- Выполнять указания и требования инструкторов, администраторов, медперсонала.

3. Запрещается:

- В бассейн не допускаются дети до 5-ти лет.

- Проходить в раздевалки, душевые и помещение бассейна в верхней одежде и без сменной обуви.

- Приносить в душ и бассейн стеклянные, режущие, колющие предметы, а также жевательные резинки и другие пачкающие предметы.

- Втирать в кожу различные кремы и мази перед использованием бассейном.

- В сауне и хамаме пользоваться вениками, кремами, скрабами, мазями и лекарственными растворами, распылять ароматические вещества и масла

- Посещать занятия при повреждении или серьезных заболеваниях кожных покровов.

- Пользоваться бритвенными принадлежностями, проводить процедуры по маникюру и педикюру.

- Курить в помещениях ФОК.

- Плавать без шапочек на голове, без купального костюма (нижнее белье не считается купальным костюмом).

- Нырять с бортиков, бегать по обходным дорожкам, коридорам, в душевых. Запрещается во время занятий в воде захватывать друг друга, плавать поперек бассейна, топить, нырять навстречу друг другу.

- Оставлять без присмотра детей, допущенных к совместному плаванию с родителями.

- Посещать спортивный комплекс в нетрезвом виде и состоянии наркотического опьянения.

4. Администрация имеет право:

- При несоблюдении вышеуказанных правил лишить клиента посещения занятий без последующей компенсации.
 - В целях обеспечения безопасности оказания услуг иным посетителям, Администрация вправе отказать в оказании услуг посетителям, имеющим ярко выраженные признаки инфекционных, кожных и иных заболеваний.
- За сохранность личных вещей и ценных предметов, оставленных без присмотра, администрация ответственности не несет.

ПРАВИЛА ДЛЯ ПОСЕТИТЕЛЕЙ БОУЛИНГА

Настоящие правила устанавливаются администрацией физкультурно-оздоровительного комплекса (ФОК) и обязательны к выполнению всеми посетителями ФОК, в т.ч. боулинга. Нарушение (невыполнение) настоящих правил является основанием для отказа посетителю в обслуживании (ограничению в обслуживании) и/или удаления с территории ФОК.

-Разрешена игра на 1-ой (одной) дорожке (индивидуальная, командная) до 6-ти человек.

В случае превышении лимита числа игроков на 1-й дорожке (свыше 6 чел., но не более 8 чел.), с каждого вновь пришедшего гостя взимается плата в размере 350 руб.

-Дети до 14 лет посещают боулинг в сопровождении взрослых. Родители несут персональную ответственность за детей при посещении боулинга.

-В боулинг-зал не допускаются гости в грязной, пачкающей одежде и обуви, в сильном алкогольном и наркотическом опьянении.

-При игре в боулинг необходимо руководствоваться рекомендациями оператора боулинга и правилами, с которыми гости обязаны ознакомиться до начала игры.

-Минимальное время заказа игры – 60 минут.

-Администрация ФОК не несет ответственности за вред, связанный с ухудшением здоровья при наличии медицинских противопоказаний по физическим нагрузкам, а также, если причиной нанесения вреда здоровью стало нарушение правил игры в боулинг.

- Оплата за услуги производится только в кассе администратора ФОК.

- За оставленные ценные вещи на территории ФОК администрация ответственности не несет.

1. В целях правильного проведения расчётов с посетителями Боулинг Клуба устанавливается следующий порядок оплаты за игру:

1.1 Отсчёт игрового времени (открытие дорожки, стола) начинается с момента входа посетителей в игровую зону (включение табло над игровыми дорожками) и заканчивается после фактического завершения игры и освобождения игровой зоны (выключения табло над игровыми дорожками). При наличии очереди заказы на продление игрового времени не принимаются. При опоздании на 10-15 минут бронь с заказа дорожки снимается.

1.2 Расчёт производится согласно установленному тарифу

1.3 В случае возникновения неисправности дорожек (стола) посетитель должен обратиться к оператору боулинга и (по своему выбору)/или сменить дорожку (стол) или зафиксировать фактическое время простоя (ремонта) для того, чтобы при расчёте оно не учитывалось для оплаты.

2. В целях улучшения обслуживания посетителей устанавливается следующий порядок предварительного заказа дорожек (столов) для игры:

2.1 Посетитель боулинга вправе заранее заказать (забронировать) дорожку (стол) для игры. Преимущественным правом заказа (резервирования) пользуются владельцы клубных карт оздоровительного комплекса ДО «Сенеж».

2.2 При предварительном заказе, (по телефону или в Клубе) посетитель должен указать точную дату, время начала и окончания игры, количество резервируемых дорожек (столов), свою фамилию (имя). Владелец клубной карты кроме этого должен указать номер карты. По телефону можно забронировать не более 2-х дорожек (столов).

2.3 Проведение мероприятий в боулинге возможно при условии бронирования всех 4-х дорожек и внесения предоплаты:

- за игру в боулинг – 50% от суммы заказа;

- за проведение банкета – 100% от суммы заказа.

Клиент должен внести предоплату наличными денежными средствами или безналичным платежом не менее, чем за 7 дней до проведения мероприятия.

2.4 При предварительном заказе, дорожка (стол) остаётся за клиентом в течение 10-ти минут после наступления времени заказа, после чего Администрация Клуба вправе аннулировать заказ. Если клиент после опоздания начинает играть на ранее заказанной дорожке (столе), то отсчёт игрового времени начинается со времени заказа.

2.5 В случае неявки клиента на мероприятие, (банкет, фуршет и т.д.) в течение часа с запланированного момента его начала, то заказ аннулируется, а предоплата за мероприятие не возвращается. Клиент вправе предупредить Администрацию Клуба об опоздании, при этом время опоздания учитывается как использованное и оплачивается в полном размере. Сроки проведения мероприятия не переносятся.

2.6 Окончательный расчёт за проведённое мероприятие производится после фактического окончания, с учётом суммы ранее внесённой предоплаты. Дополнительные скидки предоставляются только по результатам переговоров с Администрацией Клуба.

2.7 При наличии живой очереди заказы на дополнительное игровое время не принимаются.

2.8 После окончания игры необходимо вернуть прокатный инвентарь оператору боулинга.

3. В целях правильной организации игры в боулинг, сохранности оборудования, инвентаря и обеспечения безопасности посетителей в помещении Клуба запрещено:

3.1 Запрещается проходить в игровые залы для игры в боулинг в верхней одежде.

3.2 Запрещается приносить с собой на территорию ФОК колюще-режущие предметы, огнестрельное и газовое оружие, наркотические вещества, спиртные и безалкогольные напитки, продукты питания и т.д.

3.3 Запрещается делать заказы продуктов питания, спиртных напитков и т.д. в ресторанах фаст-фуд с последующей их доставкой на территорию ФОК. Подобные действия возможны лишь после предварительной договорённости с Администрацией.

3.4 Запрещается находиться в игровой зоне боулинга без специальной обуви. Администрация вправе отказать клиенту в предоставлении услуг игры в боулинг, если тот отказывается переодеть обувь и если Администрация сочтёт, что обувь клиента не является специально предназначенной для игры в боулинг.

Администрация также вправе отказать клиенту в предоставлении услуг игры в боулинг, если тот отказывается следовать указаниям работников клуба относительно правил игры.

3.5 Запрещается выходить в специальной обуви за пределы игровой зоны боулинга; категорически запрещается выходить в специальной прокатной обуви на улицу. После игры следует сдать прокатную (специальную) обувь.

товарами (в том числе спортивного профиля) и т.д.

- 3.6 Запрещается бросать шар до включения дорожки или при опущенном бампере (заградителе).
- 3.7 Запрещается бросать одновременно два шара, выносить шары вне зоны игры. При выборе шара необходимо ориентироваться на вес тела.
- 3.8 Запрещается курить.
- 3.9 Запрещается выходить на дорожки за линию заступа; бросать на дорожки посторонние предметы; заходить с напитками и продуктами питания в зону разбега.
- 3.10 Запрещается реклама товаров (работ, услуг), политическая агитация, митинги, собрания.
- 3.11 Администрация вправе запретить фото- и видео съёмку в помещении ФОК без объяснения причин.
- 3.12 Запрещается торговля (мена) сувенирами, напитками, продуктами питания, промышленными товарами (в том числе спортивного профиля) и т.д.
- 3.13 Запрещается создавать помехи и неудобства другим посетителям ФОК:
- выходить в зону разбега других дорожек, занимать столы и стулья в зоне отдыха других дорожек, перекрывать доступ к игровым столам;
 - нецензурно выражаться;
 - совершать любые действия оскорбительного характера по отношению к другим посетителям Клуба.
- 3.14 Обоснованные жалобы одного посетителя за поведение другого могут стать основанием для ограничения в обслуживании последнего и\или удаления с территории ФОК. Администрация ФОК также имеет право отказать клиенту в обслуживании и\или ограничить его в обслуживании, если сочтёт его действия оскорбительными для окружающих посетителей и\или работников ФОК.

4. Посетители ФОК с разрешения Администрации имеют право:

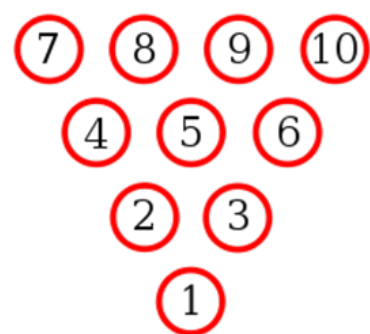
- 4.1 Пользоваться телефонной связью ФОК для внутригородских звонков.
- 4.2 Использовать для игры в боулинг собственные принадлежности (аксессуары):
- шары, перчатки, специальную обувь, наборы шаров и т.д. Администрация ФОК не несёт ответственности за возможные повреждения или утрату этих принадлежностей (аксессуаров).

Оплата производится дежурному администратору ФОК на основании акта ущерба.

Правила игры в боулинг

Боулинг по праву считается одним из самых увлекательных спортивных игр. Научится играть в боулинг совершенно не тяжело, следует знать только некоторые правила.

Правила игры



Одна партия состоит из 10 фреймов. В каждом фрейме у игрока есть два броска. Если игрок сбивает все 10 кеглей первым броском, такой бросок называется страйк (англ. strike — удар) и обозначается «X». Если игрок сбивает все 10 кеглей за два броска, такой бросок называется спэр (англ. spare — запасной) и обозначается «/». Если в результате первого в фрейме броска остаются не соседние кегли, например угловые 7 и 10, такая комбинация называется сплит (англ. split — расколотый) и обозначается S, где S — это количество сбитых кеглей.

За «конвертацию» сплита, то есть спэр при сплите, дополнительные очки, кроме как за спэр, не начисляются. Если после двух бросков остаются не сбитые кегли, такой фрейм называется «открытым».

Если во фрейме страйк, сумма очков за этот фрейм будет равна количеству сбитых кеглей в этом фрейме (10 кеглей) плюс количество фактически сбитых кеглей за два следующих броска (в одном или двух фреймах, в зависимости от того, был ли страйк в следующем броске). Если во фрейме сбит спэр, то сумма очков будет равна количеству сбитых кеглей в этом фрейме (10 кеглей) плюс количество фактически сбитых кеглей за первый бросок в следующем фрейме. Если фрейм остался открытым, то сумма очков будет равна количеству сбитых кеглей в этом фрейме.

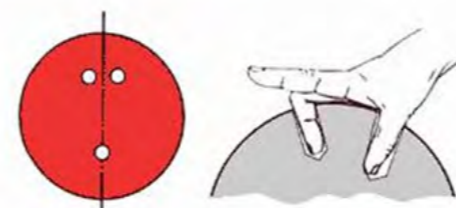
Поскольку количество очков во фрейме, в случае страйка и спэр, зависит не только от бросков в этом фрейме, но и от следующих бросков, особый статус получает последний, 10-й, фрейм. Если в десятом фрейме первым броском выбивается страйк, игрок может сделать ещё два броска в этом же фрейме. Если в десятом фрейме удаётся спэр, игрок может сделать ещё один бросок. Следует отметить, что к спэр и страйкам в 10-м фрейме, естественно, не применяются указанные выше правила, поскольку нет следующего фрейма. Если за два первых броска в десятом фрейме остаются не сбитые кегли и фрейм получается открытым, игра заканчивается.

Таким образом, максимальное количество очков в одной игре — 300, поскольку максимально в каждом фрейме можно заработать 30 очков (10 очков за страйк в этом фрейме плюс 20 очков за страйки в следующих двух бросках). В профессиональных лигах, например РВА (англ.), у лучших игроков среднее количество очков, набираемых за игру, обычно не ниже 200. Два подряд страйка называются «дабл» (англ. double — двойной), три — «тёрки» (англ. turkey — индейка), четыре — «хэмбоун» (англ. hambone — окорок).

Техника игры в боулинг

Захват шара

Для начала требуется правильно захватывать шар. Традиционным захватом считается, когда шар стандартного размера берут тремя пальцами: большим, средним и безымянным. Полностью погружать в отверстие следует только большой палец, два других – до второго сустава.



Ладонь должна только немного соприкоснуться с поверхностью шара, а указательный палец и мизинец вольно лежать на нём. Не следует опасаться, что пальцы каким-то образом могут застрять в отверстиях. Однако, очень хорошо, когда отверстия в шаре и сам шар соответствуют пальцам игрока – это разрешает сделать размах, не сжимая шара.

Когда Вы приблизитесь к зоне подхода, то заметите обозначение в виде точек, расположенных в два ряда: один – в 15 футах, второй – 12 футах от линии заступа (фола), к которой желательно стать поближе. Если Вы взяли в боулинг с собой ребёнка, то поставьте его ближе к линии фола, ведь детские шаги намного меньше, чем взрослые.

Какой бы Вы не взяли разбег, остановитесь перед броском как минимум в футе от линии фола, не следует делать заступ за неё. Лучше всего, если Вы используете позицию, когда ноги поставлены вместе, а тело немного наклонено вперёд. Для удачного броска возьмите шар в правую (для левши - левую) руку, поддерживая его другой рукой, опустите к низу на уровне между талией и грудью. Локоть той руки, в которой находится шар, прижмите к бедру. При этом Ваши плечи должны быть развернуты под прямым углом к цели, а колени немного согнуты.

Техника броска при игре в боулинг

Раскачивание

При игре в боулинг нужно знать, как удачно сделать бросок шара. Для этого стоит освоить принцип маятника. Возьмите шар для боулинга и попробуйте сделать бросательное движение, при этом Вы ощутите всю движущую силу этого броска. Если Вы не сможете почувствовать эту энергию броска, то Вам ещё долго придется тренироваться.



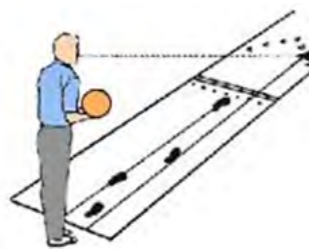
Возьмите шар, который подходит Вам по весу. Вы должны легко и свободно уметь размахивать им взад и вперед. Шар считается тяжёлым, если запястье играющего сгибается под тяжестью шара или игрок не может удержать его в руке.

Шаг

Если Вы только начинаете учиться играть в боулинг, то без сомнения Вам стоит освоить шаги при разбеге. Для начала это четыре шага, с опытом добавляется и пятый. Шаг следует делать так, как это происходит в обычной жизни, то есть с пятки на носок. Отличаться будет только последний шаг, требующий скольжения. Когда Вы будете выполнять последний шаг, следите за тем, что бы нога под тяжестью шара скользила вперед. Следующим действием будет торможение, при котором вес переносится назад к пятке.

Стоит заметить, что первый шаг при разбеге оказывается самым коротким, а последний, за счёт скольжения, – самым длинным. Есть такое выражение «в темпе вальса», когда счёт ведётся на раз – два – три. В боулинге темп немного длиннее. Вы не собьётесь с шага, если вспомните, как работает маятник – 1-2-3-4. Делать шаги следует с правой ноги, конечно, если Вы левша – с левой.

Соединение раскачивания шара и шага вместе.



Если определять какое физическое действие труднее – раскачивание или шаг, то выяснится, что они довольно легки по нагрузке. Но при соединении этих двух движений, можно корректировать разбег – напряжённый или свободный. Что бы правильно бросить шар, Вы должны принять позицию, которая будет достаточно устойчивая. Без сомнения, следует использовать движущую силу Ваших шагов и передать шару ту скорость, которую Вы набрали при разбеге. Успешным бросок будет считаться тогда, когда все вышесказанные советы будут учтены.

Что бы достичь отличной комбинации устойчивости и движущей силы, Вам придется, как можно сильнее размахнуться, делая последний шаг. При этом Ваша рука, держащая шар, будет двигаться одновременно со скользящей ногой. Если всё сделать правильно, то будет считаться, что по времени бросок хорошо рассчитан. Когда Вы делаете три первых шага и совершаете рукой размах назад, то в этот момент шар находится на своей высшей точке. Для того, что бы шар приобрёл лучший импульс для своего движения по дорожке, требуется сделать сильный размах вперед, скольжение и бросок. Профессионалы боулинга это называют «толчком». Бросок шара совершается последовательно, в зависимости от сделанных шагов. Делая второй шаг, со стартовой позиции шар перемещается на 12 – 18 дюймов от тела, а на двух последних шагах Вы должны подготовиться к броску. Временная последовательность начинается со старта. Что бы правильно рассчитать время, следует сделать первый шаг и простой, лёгкий толчок в одно время.

Техника броска при игре в боулинг: бросок и финальное движение

Каждый игрок в технике исполнения броска индивидуален. Однако, совершая бросок шара, все игроки, которые владеют профессионализмом в игре, выглядят практически одинаково.

Идеальной позицией для того, чтобы шар двигался в желаемом направлении, следует совершить бросок шара, минуя щиколотку той ноги, которая скользит примерно в двух дюймах от нее. Хорошая комбинация движущей силы, положения тела и равновесия будет создана в том случае, если будет рассчитана временная последовательность и правильный бросок. Для вышеописанной позиции следует немного согнуть колено на последнем шаге. Для Вас эта поза может показаться неловкой, однако с навыком она станет совершенно обычной. При этом движении, тело так же надо будет наклонить вперед под углом 15-20 градусов. Что бы удержать равновесие, проследите, чтобы середина груди находилась над коленом той ноги, которая скользит. Свободная рука должна быть отведена в сторону, и так же поддерживать равновесие. Совершая разбег, сфокусируйте взгляд на цель.

Завершение броска.

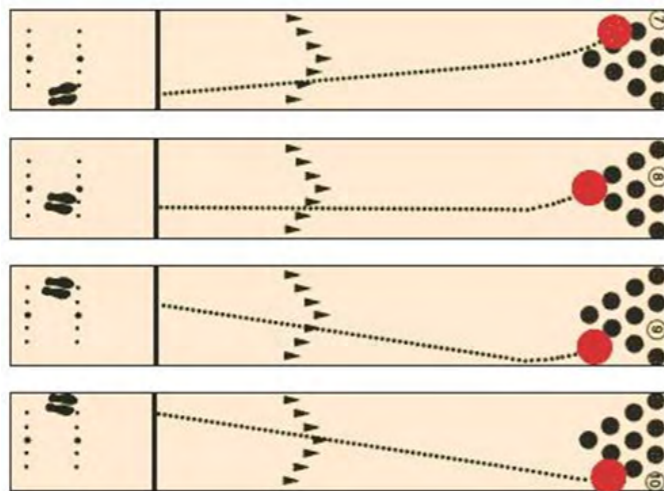
Хороший игрок в боулинг не только должен уметь бросить шар, но ещё и завершить целенаправленный бросок. При завершении броска, рука игрока должна быть вытянута строго вперед (не в сторону) и подняться вверх до уровня плеча или выше. Такое движение способствует лучшему размаху и сохранению равновесия.

Прицеливание.

Обычно когда Вы собираетесь что-нибудь сбить, то, без сомнения прицеливаясь, смотрите на цель. Однако в боулинге всё иначе. Профессиональные игроки никогда не смотрят на кегли, находящиеся в 60 футах, а определяют конкретную точку на дорожке.

В качестве цели на дорожке служат стрелки и указатели направления, которые определены в 4, 57 м от линии фолла. Количество таких стрелок – 7 штук. Каждая стрелка соответствует определённой кегле. Если Вы будете использовать стрелки как гидов, то прицел получится наиболее точным

Угол игры.



Для игры в боулинг следует знать не только, как правильно сделать шаги, правильно прицелиться и совершить бросок шара. Для того, что бы бросок оказался удачным, надо знать под каким углом должен катиться шар. Если Вы видите карман между кеглями под номерами 1 – 3, то бросок следует спроектировать так, что бы шар катился под углом справа налево. Кто играет левой рукой, должен рассчитать бросок шара под углом слева направо, если карман образовался между кеглями № 1-2. Очень важно спроектировать угол полёта шара при Страйк, тогда шар не отклонится от главной кегли и будет катиться по заданному пути. При подкрученном шаре справа налево угол броска становится круче, шар двигается намного быстрее и увеличивается шанс попасть в карман 1-3.

Спэр

Простые геометрические знания Вам понадобятся при первом знании Спэр, являющимся принципом пересечения дорожки. Если кегли стоят на дорожке с левой стороны, то исходная позиция справа будет наиболее удачной, и наоборот. К примеру, если целью служат кегли № 7, 8, 9, 10, то имеется 5 направлений для того, что бы спэр был удачным.

Для примера рассмотрим такую комбинацию. Возьмите 8 –ю кеглю в качестве мишени, если требуется сбить оставшиеся № 1 – 2 – 3, так как при наличии всех кеглей на своих точках, восьмая находится прямо за второй. В 9 –ю прицельтесь, что бы сбить 3–ю и 6–ю. К страйк приводит пятая кегля, если взять её за мишень.

Последуйте третьей или четвёртой стрелке, если Вам требуется сбить любую кеглю в последнем ряду. Для спэр не надо вычислять какие – то особенные формулы, просто мысленно представьте крестообразный путь шара. Для достижения лучших результатов нужна практика и опыт.

Как бросить крученный шар.

От того, с каким расчетом (как и когда) был брошен шар, будет зависеть и его направление. Во время броска шар совершает некоторое кручение и боковое вращение. Игроки с опытом умеет в совершенстве подкручивать шар с боку, новичкам тоже иногда случается удасться бросить крученный шар.

Если подкручивание шара совершается по часовой стрелке, то его направление – справа налево. Левша специально подкручивает шар по часовой стрелке, в таком случае движется слева направо. Уже давно ушли в прошлое шары из каучука и пластика. Современные шары для боулинга изготавливаются из полиуретана. Ими легче производить подкручивание и они реже отклоняются от намеченной цели.

Особенности броска шара с подкручиванием.

Для того чтобы уметь бросать шар с подкручиванием, требуется сперва изучить технику такого броска. Закручивание шара начинается с того момента, как он сначала сползает с большого пальца, а потом со среднего и безымянного. После того как рука отпускает шар, он начинает закручиваться. Для того что бы кручение происходило в определённую сторону, требуется указать большим пальцем направление в тот момент, когда шар освобождается с руки. Для лучшего исполнения броска с подкручиванием надо, что бы шар подходил по размеру руки. Что бы правильно исполнять подкручивание, следует представить себе циферблат часов и поместить большой палец на 10 или 11 часов. Если же большой палец будет находиться на 12 часах, то направление шара будет прямо. Во время броска шара с подкручиванием кисть руки должна быть твёрдой, её не следует сгибать. Во время того, как Вы отпускаете шар, должны ощутить давление или рывок. В том, чтобы научиться совершать бросок с подкручиванием сложного ничего нет. С опытом броска прямого шара, Вы без труда будете бросать подкрученный.

Правила поведения игроков в игровом зале

1. Вход в зону дорожек боулинга осуществляется только в специальной (прокатной) обуви.
2. Выход из игрового зала в прокатной (специальной) обуви категорически запрещен.
3. После игры следует сдать прокатную (специальную) обувь оператору боулинга.
4. Запрещается выходить в зону разбега и на дорожку с напитками, продуктами питания.
5. Запрещается находиться в зоне разбега более чем одному игроку.
6. При выборе шара необходимо учитывать вес тела (вес шара равен 1/10 веса тела). Шары №6 предназначены только для детей.
7. Запрещается бросать шар при опущенной уборочной планке. Если удар по планке привел к поломке машины, то ущерб определяется из стоимости ремонта оборудования, на основании утвержденного прейскуранта. При сложной поломке, когда ущерб невозможно определить на основании прейскуранта, ущерб возмещается на основании счета на ремонт оборудования, выставленного официальным сервисным центром.
8. Запрещается бросать шар, если в зоне выставления кеглей не горит свет.
9. На одной дорожке допускается играть не более чем 4-м игрокам.
10. Запрещается играть личными шарами, имеющими поверхностные повреждения.
11. Запрещается выносить шары за пределы игровой зоны.
12. Запрещается бросать шар в соседнюю дорожку, а также бросать несколько шаров одновременно на одной дорожке.
13. Запрещается ходить по дорожкам (за исключением зоны разбега) и разделяющим дорожкам бортикам.
14. Курение в игровом во всех помещениях ФОК «Аврора» категорически запрещено.
15. Запрещается распивать принесенные с собой алкогольные напитки.
16. Администрация боулинга не несет ответственности за сохранность личных вещей посетителей, оставленных ими в игровой зоне без присмотра.
17. В игровом зале боулинга запрещено производить профессиональную фото- и видеосъемку без предварительного согласования с администрацией.
18. В игровом зале разрешена любительская фото- и видеосъемка с использованием непрофессиональной техники. Личные фото- и видеозаписи могут быть использованы исключительно для домашнего просмотра.
19. Находясь на территории игрового зала, вы можете стать участником любительской или профессиональной фото-, видеосъемки или аудиозаписи и даете свое согласие на использование данных материалов для внутренних нужд ФОК «Аврора», частного просмотра, видео-, теле- и радиотрансляции или публикации в прессе.

20. Администрация вправе отказать в посещении боулинга без объяснения причины.
21. Запрещается приносить с собой газовое, огнестрельное и холодное оружие, пиротехнические взрывчатые и легковоспламеняющиеся средства.
22. Посетители, находящиеся в алкогольном или наркотическом опьянении, к игре не допускаются.
23. В случае нарушения гостем правил игры в боулинг, а также пользования любой другой услугой, повлекшее за собой причинение материального ущерба имуществу комплекса, посетители несут материальную ответственность и обязаны возместить причиненный ущерб.

Правила посещения тренажерного зала «Аврора»

1. Посетители имеют право:
 - 1.1 пользоваться тренажерным залом, гардеробом, раздевальными кабинками, душем и туалетом;
 - 1.2 пользоваться спортивным оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым в процессе занятий, кулером с водой.
2. Посетителям рекомендуется:
 - 2.1 перед началом занятий рекомендуется обратиться в медицинское учреждение для определения функционального состояния вашего организма. По просьбе инструктора тренажерного зала представить справку о состоянии здоровья;
 - 2.2 при посещении тренажерного зала пройти персональный инструктаж у инструктора по спорту;
 - 2.3 следовать разработанной индивидуальной программе. Администрация не несет ответственность за состояние здоровья и возможный травматизм, если посетитель занимается самостоятельно;
 - 2.4 детям с 12 до 14 лет заниматься только в присутствии персонального инструктора по спорту или вместе с родителями;
 - 2.5 иметь для занятий специальную спортивную обувь и спортивную одежду;
 - 2.6 соблюдать правила личной гигиены, во время занятий использовать личное полотенце, не применять резкие парфюмерные запахи;
 - 2.7 снять с себя предметы, представляющие опасность при занятиях в тренажерном зале (часы, висюльки, серьги и т.п.), убрать из карманов колющиеся и другие посторонние предметы;
 - 2.8 передвигаться по залу необходимо не торопясь, не заходя в рабочую зону других занимающихся;
 - 2.9 упражнения с максимальными весами выполнять с инструктором по спорту или партнером;
 - 2.10 при упражнениях со штангой использовать замки безопасности;
 - 2.11 выполнение базовых упражнений (жим лежа, приседания со штангой) необходимо производить при страховке со стороны партнера либо инструктора тренажерного зала;
 - 2.12 выполнение упражнений с отягощением или весами, близкими к максимальным для данного занимающегося, разрешается только при непосредственной страховке опытным партнером или инструктором тренажерного зала;
 - 2.13 с отягощениями, штангами, гантелями следует обращаться предельно аккуратно. Все упражнения должны выполняться плавно, без рывков;
 - 2.14 при выполнении базовых упражнений (становая тяга, приседания и т.д.) необходимо пользоваться атлетическим поясом.

3. Посетителям запрещается:
 - 3.1 резервировать места в тренажерном зале;
 - 3.2 заниматься в зале более 1,5 часов;
 - 3.3 оставлять личные вещи без присмотра;
 - 3.4 вставать на полотно беговой дорожки до запуска тренажера;
 - 3.5 брать блины, гантели, грифы штанги влажными или потными руками. Это может привести к выскальзыванию отягощения из рук и его падению;
 - 3.6 ставить на дерматиновые покрытия спортивного оборудования гантели, грифы, гири и другие предметы, могущие их повредить;
 - 3.7 не допускается перегрузка тренажерных устройств сверх нормы дополнительным навешиванием грузов;
 - 3.8 запрещается прикасаться к движущимся частям блочных устройств;
 - 3.9 бегать, прыгать, либо отвлекать внимание занимающихся иными способами;
 - 3.10 заниматься на неисправных тренажерах. В случае обнаружения неисправностей (надрыв троса, механические повреждения) необходимо сообщить об этом инструктору тренажерного зала;
 - 3.11 ставить бутылки с водой на тренажеры, подключенные к электросети;
 - 3.12 приступать к занятиям в зале при незаживших травмах и общем недомогании;
 - 3.13 в тренажерном зале не разрешается заниматься с обнаженным торсом;
 - 3.14 самовольно пользоваться кондиционерами, музыкальной и телеаппаратурой тренажерного зала;
 - 3.15 заниматься в состоянии алкогольного и наркотического опьянения и с их остаточными признаками;
 - 3.16 использовать во время занятий парфюмерные запахи, мази и кремы с резкими запахами.
4. Посетители обязаны:
 - 4.1 приступать к занятиям в тренажерном зале только после ознакомления с настоящими правилами техники безопасности;
 - 4.2 использовать спортивное и иное оборудование зала в соответствии с его назначением и инструкцией по применению;
 - 4.3 перед началом занятий на тренажере под руководством инструктора тренажерного зала проверить исправность и надежность установки и крепления тренажера;
 - 4.4 сообщать инструктору по спорту о неисправности спортивного оборудования;
 - 4.5 после занятия убрать спортивный инвентарь (блины, гантели, штанги, инвентарь и т.д.) в специально отведенные места, а использованные одноразовые стаканы и салфетки - в урну. Посетители несут материальную ответственность за порчу используемого инвентаря;
 - 4.6 соблюдать и поддерживать общественный порядок и общепринятые нормы поведения, вести себя уважительно по отношению к другим посетителям, обслуживающему персоналу;
 - 4.7 представить справку о состоянии здоровья по просьбе инструктора по спорту;
 - 4.8 закончить занятие за 15 минут до закрытия тренажерного зала;
 - 4.9 занятия в тренажерном зале разрешены только в чистой спортивной обуви, рекомендуется использовать удобную закрытую обувь с резиновой и нескользящей подошвой. Запрещается использовать обувь на высоких каблуках, с кожаной подошвой, с шипами, тренироваться босиком или в открытой обуви;

- 4.10 все упражнения в тренажерном зале выполняются только под непосредственным наблюдением инструктора тренажерного зала. В отсутствие инструктора тренажерного зала посетители в зал не допускаются;
- 4.11 при наступлении плохого самочувствия во время занятий необходимо прекратить тренировку и сообщить об этом инструктору тренажерного зала;
- 4.12 упражнения со свободными весами необходимо выполнять на расстоянии не менее 1,5-2 метров от стекла и зеркал;
- 4.13 необходимо следить, чтобы длинные и свободные детали одежды, шнурки, полотенца не попадали на движущиеся части тренажеров;
- 4.14 при поломке или порче спортивного инвентаря необходимо прекратить занятия и сообщить об этом инструктору тренажерного зала. Занятия продолжать только после устранения неисправностей или замены спортивного оборудования (инвентаря).