

REGULAMIN „ Plan dietetyczny i „Plan treningowy”

I. Postanowienia ogólne

1. Niniejszy Regulamin określa zasady świadczenia usługi polegającej na opracowaniu planu dietetycznego oraz planu treningowego (zwanymi dalej odpowiednio „**Planem dietetycznym**” oraz „**Planem treningowym**” oraz łącznie „**Usługami**” lub „**Planami**”)
2. Usługi realizowane są na terytorium Rzeczypospolitej Polskiej w wybranych klubach fitness prowadzonych przez Well Fitness sp. z o.o. z siedzibą we Wrocławiu, przy ul. Jana Długosza 74, 51-162 Wrocław, wpisaną do rejestru przedsiębiorców Krajowego Rejestru Sądowego prowadzonego przez Sąd Rejonowy dla Wrocławia-Fabrycznej we Wrocławiu, VI Wydział Gospodarczy Krajowego Rejestru Sądowego pod numerem KRS 0000388795, NIP 6912483942, zwaną dalej „**Klubem**”.
3. Regulamin dostępny jest w każdym Klubie Well Fitness, w którym świadczone są Usługi oraz na www.wellfitness.pl.

II. Zasady świadczenia Usług

1. Plan treningowy będzie tworzony odpowiednio przez certyfikowanego Trenera albo certyfikowanego dietetyka współpracującego z Klubem.
2. Plan treningowy oraz Plan dietetyczny można wykupić przez aplikację Well Fitness lub w recepcji danego klubu.
3. Po wykupieniu Usługi następuje konsultacja w umówionym terminie z trenerem albo dietetykiem podczas której określone są cele treningowe Klubowicza, spotkanie trwa od 45 do 60 minut, na spotkanie należy się umówić w terminie maksymalnie 30 dni od daty zakupu Planu.
4. Plan treningowy oraz Plan dietetyczny zostaje opracowany w terminie 7 dni od daty konsultacji.
5. Plan sporządzony jest w formie elektronicznej oraz zostaje wysłany na adres poczty elektronicznej wskazany przez Klubowicza.
6. Plan treningowy zawiera:
 - a) nazwy ćwiczeń,
 - b) podział na dni treningowe i regeneracyjne,
 - c) tempo ćwiczeń,
 - d) ilość serii i powtórzeń,
 - e) czas przerwy między seriami
 - f) instrukcje okołotreningowe (jak rozpocząć i zakończyć trening),
 - g) dokładny opis ciężaru,
 - h) podstawowe objaśnienie ćwiczeń (rozwińcie instrukcji następuje podczas oddania planu Klubowiczowi).
7. Plan dietetyczny zawiera:
 - a) listę zakupów,
 - b) kaloryczność,
 - c) gramaturę,
 - d) rozpisane makro składniki,
 - e) suplementację (jeśli jest konieczna),
 - f) przepisy,
 - g) ewentualne zamienniki produktów.
8. Plan treningowy oraz Plan dietetyczny rozpisywane są na okres 4 tygodni.
9. Gotowy Plan dietetyczny oraz Plan treningowy zostają szczegółowo omówione podczas drugiego spotkania z trenerem lub odpowiednio dietetykiem, które trwa od 15 do 60 minut.

10. W cenie Planu uwzględniona jest możliwość wprowadzenia do 3 poprawek.
11. Podczas pierwszego spotkania, o którym mowa w pkt 3 powyżej, Klubowicz wypełnia udostępniony przez trenera albo dietetyka formularz konsultacyjny oraz informuje o ewentualnych dolegliwościach zdrowotnych, celem doboru odpowiedniego rodzaju ćwiczeń oraz ich intensywności do stanu zdrowia ćwiczącego. Wypełnienie kwestionariusza oraz podanie danych o stanie zdrowia jest dobrowolne, jednakże powyższe informacje pozwalają na spersonalizowanie Planu pod kątem predyspozycji danego Klubowicza. W przypadku nie wypełnienia formularza przygotowany zostanie standardowy Plan dla przeciętnej osoby w określonej grupie wiekowej oraz przy założeniu, że jest on sporządzany dla osoby bez żadnych dolegliwości zdrowotnych.
12. W przypadku odmowy wypełnienia formularza konsultacyjnego klubowicz zobowiązany jest do podpisania oświadczenia o braku przeciwwskazań do realizacji Planu.
13. W uzasadnionych przypadkach Klubowicz przed rozpoczęciem realizacji Planu zobowiązany jest przejść zalecone przez Trenera badania, a także skonsultować się z lekarzem. Po odbyciu konsultacji Klubowicz zobowiązany jest okazać trenerowi zaświadczenie o braku przeciwwskazań lekarskich, rehabilitacyjnych czy fizjoterapeutycznych. 7 dniowy termin na sporządzenie Planu biegnie od przedstawienia odpowiedniego zaświadczenia lekarskiego, o którym mowa w zdaniu poprzednim.
14. W przypadku nie podpisania oświadczenia, o którym mowa w ust. 12 lub nie przedstawienia zaświadczenia lekarskiego, o którym mowa w ust. 13 Usługa nie może zostać zrealizowana. W takim przypadku Klubowicz otrzyma zwrot kwoty uiszczonej na realizację Planu, z zastrzeżeniem, że zostanie obciążony kosztami konsultacji z dietetykiem lub trenerem w kwocie 150 zł
15. Realizacja Planu następuje na wyłączne ryzyko Klubowicza. W szczególności, jeśli Klubowicz pozostaje pod opieką lekarza, rehabilitanta czy fizjoterapeuty to zaleca się, aby skonsultował z nim zaproponowany Plan treningowy lub Plan dietetyczny. Jeśli zaistnieją jakiegokolwiek przeciwwskazania wskazane przez lekarza pierwszego kontaktu, rehabilitanta czy fizjoterapeutę, Klubowicz powinien niezwłocznie poinformować o tym trenera.

III. Postanowienia końcowe

W sprawach nieuregulowanych niniejszym Regulaminem mają zastosowanie postanowienia Regulaminu Klubowicza, który dostępny jest na www.wellfitness/pl.