Приложение №3

«Правила посещения занятий»

к Договору возмездного оказания услуг

№\_\_\_\_\_\_\_ от «\_\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_г.

заключенному между \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_(ФИО)

и ИП Спициной Ольгой Сергеевной.

Правила посещения занятий по акробатическому рок-н-роллу в Клубе «РитМЫ»:

- Приходить за 10 минут до начала занятия, чтобы успеть переодеться и подготовиться.

- В зал можно заходить за 5 минут до начала занятия и самостоятельно начинать разогрев мышц с разрешения Тренера.

- Быть на занятии к началу! В случае, если Занимающийся не можете присутствовать или опаздываете на занятие, он или Заказчик должны предупредить Исполнителя об этом.

- В зал можно входить только в сменной специальной обуви.

- На занятиях Занимающийся обязан внимательно слушать и выполнять все инструкции Тренера.

- Хочешь что-то спросить – подними руку.

- Согласие выражается кивком головы, не словами.

- Не разговаривать на занятии (работают руки, ноги и голова, но не язык).

-Не произносить и не допускать в мыслях: «Не умею», «Не могу», «Не буду», «Не получится». Забудьте эти выражения!

- Не делать технически сложных движений, не разогревшись.

- Не пить холодную воду во время или сразу после занятия.

- Перед уходом проверить, не остались ли в зале личные вещи и мусор. Придерживайся принципа: «Нас здесь не было!»

- Уважать друг друга; доброжелательно относиться к другим Занимающимся.

- Защищать друг друга.

- Решать все конфликтные ситуации мирным путем, без драк и оскорблений.

- Бережно обращаться с костюмами, танцевальной обувью, аксессуарами и инвентарем, независимо от того, кому это принадлежит.

Домашние задания (при необходимости) определяет Тренер, оно заключается в отработке упражнений на определенные группы мышц, растяжку.

Запрещается Занимающимся:

- Вносить разлад в коллектив.

- Бегать по помещениям, кричать.

- Сидеть на подоконниках и инвентаре и выходить без разрешения Тренера из спортивного зала.

- Обсуждать решение Тренера по поводу места в танцевальном номере или в танцевальной паре, при участии в соревнованиях и т.д.

- Отвлекать друг друга во время Занятия, во время отработки упражнений.

- Принимать пищу и/или жевательные резинки в перерыве или во время занятия.

- Украшения (цепочки, кольца, серьги и т. п.) одевать на занятия, фестивали, показательные выступления и соревнования категорически ЗАПРЕЩЕНО!!!

- Портить имущество.

- Пользоваться телефоном на занятиях запрещено.

- Являться на занятия без формы, с неряшливой прической.

|  |  |
| --- | --- |
| ЗаказчикФ.И.О.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Несовершеннолетний занимающийся Ф.И.О.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | Исполнитель  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/О.С.Спицина/ |