

## **PROVOZNÍ ŘÁD NAVŠTĚVNÍKA QUATRO-FITNESS:**

1. je povinen si při vstupu do fitness centra zakoupit vstupenku, případně se prokázat platnou permanentní vstupenkou.
2. řídí se pokyny a radami instruktora.
3. neznehodnocuje zařízení fitness centra, nelepí žvýkačky na nářadí.
4. konzumuje jen nápoje zakoupené v posilovně a to jen v místech k tomu určených(bar).
5. při neznalosti cvičení na stroji neexperimentuje a požádá o pomoc instruktora.
6. neohrožuje zdraví své i ostatních návštěvníků, nepřeceňuje své schopnosti a možnosti, cvičí striktní technikou s přiměřenými zátěžemi, při vyšších vahách požádá o dopomoc.
7. používá čistou sportovní obuv a oblečení.
8. činky, osy a kotouče vrací zpět na své místo.
9. je ohleduplný, při odpočinku nesedí, neleží na přístroji, ale umožní cvičit případným zájemcům
10. neruší hlasitým projevem ostatní návštěvníky.
11. z hygienických důvodů používá ručník na lavičkách a přístrojích, nenechává po sobě pot.
12. dodržuje otevírací dobu provozovny.
13. dovršil věk patnácti let.

## **DŮLEŽITÉ UPOZORNĚNÍ:**

1. šatní skříň slouží pouze k odkládání svršků!!! Za cenné věci takto uskladněné neručíme!!! K jejich uložení je možno využít speciální místo v prostoru baru.
2. při sprchování se doporučuje nenechávat skříňku neuzamčenou!!!