



## REGULAMENTUL DE FRECVENTARE A CLUBULUI GRAND FITNESS

Va rugam sa cititi cu atentie prezentul regulament si sa luati in considerare ca acesta este anuntat numai pentru confortul si securitatea dumneavoastra.

La receptia Clubului exista registrul de sugestii si reclamatii, pe care va rugam sa il folositi in cazul in care doriti sa ne semnalati nemulțumirile si orice dorinta pentru imbunatatirea serviciilor noastre.

### I. NORME DE ACCES, COMPORTAMENT SI IGIENA IN INCINTA CLUBULUI

#### *Parcarea autovehicului*

Parcarea Clubului va sta la dispozitie cu urmatoarele amendamente:

- Va rugam sa parcati numai in locurile special amenajate, conform indicatoarelor
- Va rugam sa aveti in vedere ca regulile de circulatie in parcare sunt identice cu cele din parcarile publice, conform prevederilor legale
- Viteza de deplasare in parcare este de 5Km/h
- Nu lasati niciun fel de obiecte la vedere in autoturisme, societatea noastra nu raspunde de evenimentele produse in parcare, ca de exemplu si fara a fi limitative accidente, furturi, avarii, etc.

#### *Cardul de acces in Club*

1. Accesul in incinta Clubului se face numai cu cardul de acces, obtinut in urma procedurilor de inregistrare. Pentru acest lucru trebuie ca la receptia Clubului sa completati formularul de inscriere, sa faceti fotografia si sa achitati serviciile. Plata serviciilor se face la casierie in numerar sau prin card bancar. In cazul in care plata s-a facut prin virament bancar va rugam sa aveti la dumneavoastra copia ordinului de plata vizat de banca, in caz contrar va trebui sa asteptati emiterea cardului pana la confirmarea platii de catre serviciul nostru de contabilitate.
2. Pentru emiterea cardului se depune o garantie, care se restituie la predarea cardului. Pierderea, distrugerea sau refuzul de restituire a cardului, duce la pierderea garantiei.
3. Activarea cardului de acces se face la data achitarii serviciului. Durata in care cardul de acces este activ este stabilita de client in functie serviciul pentru care a optat si pe care l-a achitat. Serviciile oferite si durata lor, cat si tarifele practicate se regasesc in anexa prezentului regulament, pe care va rugam sa o verificati la fiecare reinnoire/reactivare a cardului fiind posibil a fi continuu modificata/actualizata.
4. Pierderea / distrugerea cardului se anunta la receptie, iar pentru solicitarea unui nou card se va depune o noua garantie.
5. Cardul se dezactiveaza la expirarea abonamentului, la anuntarea pierderii/distrugerii cardului sau daca posesorul a incalcat procedurile Clubului.
6. La expirarea abonamentului aveti optiunea de a achita un nou abonament, cardul fiind automat reactivat. In cazul pierderii / distrugerii cardului puteti solicita un nou card cu depunerea unei noi garantii.
7. In cazul in care cardul a fost dezactivat pentru incalcare regulamentul Clubului, la care personal ati optat sa aderati, va rugam sa luati legatura cu conducerea Clubului pentru solutionarea neinteleggerilor aparute.
8. In cazul in care cardul dumneavoastra este activ, dar nu il aveti asupra dumneavoastra, in baza actului de identitate valabil vi se va emite un card cu termen de valabilitate de o zi, urmand sa fie respectata si parcursa procedura de constituire a garantiei. Garantia urmand a fii restituita in momentul predarii cardului. Pentru persoanele minore, sub 18 ani, formularul de inscriere in mod obligatoriu va fi intocmit si semnat de catre parintii/tutorii minorului, acestia avand obligatia de a informa minorul cu privire la

drepturile si obligatiile ce ii revin acestuia in calitate de membru al Clubului. SEMNAREA FORMULARULUI DE INSCRIERE SI PLATA SERVICIILOR INSEAMNA ADERAREA FARA OBIECTII LA REGULAMENTUL CLUBULUI.

9. CARDUL ESTE NOMINAL SI NU POATE FI TRANSMIS ALTOR PERSOANE.

### **Comportamentul membrilor in Club**

1. In perioada prezentei in Club, lucrurile membrilor vor fi pastrate in dulapurile vestiarului. La finalul antrenamentului, abonatul este obligat sa elibereze dulapul de lucrurile personale, exceptia facand acei abonati care au accesat serviciul de inchiriere pe durata de valabilitate a abonamentului, acestia avand obligatia de a elibera dulapul de lucrurile personale, la data expirarii valabilitatii abonamentului. Dulapurile din vestiarele Clubului vor fi golite in fiecare seara, iar obiectele gasite in acestea vor fi pastrate timp de 3 zile calendaristice pe cheltuiala si riscul persoanei care le-a uitat. Abonatii sunt de acord ca obiectele lasate in incinta Clubului si neridicate in intervalul mai sus mentionat sa fie considerate ca abandonate in Club, acesta avand dreptul de a dispune liber in legatura cu acestea.

Clubul nu raspunde pentru bunurile/ obiectele de orice fel lasate in dulapuri sau in afara acestora.

2. Pentru asigurarea pastrarii obiectelor de valoare si actelor personale, Abonatul este in drept sa se foloseasca gratuit de cutiile individuale de valori aflate la receptie. **Trebuie avut in vedere de catre membrii Clubului, ca personalul angajat nu isi asuma raspunderea pentru deteriorarea, pierderea sau furtul bunurilor si obiectelor aduse in incinta.**

3. Intrarea in salile de antrenament este permisa numai in echipament sportiv (costum si incaltaminte sport de interior curata, partea de sus a corpului si partile intime trebuie sa fie acoperite).

4. Clubul este in drept de a nu-i permite abonatului sa participe la antrenament cu incaltaminte necorespunzatoare. Pentru securitatea dumneavoastra va recomandam sa NU folositi slapi sau pantofi.

5. Abonatul are obligatia de a participa la instructajul privind modul in care pot fi folosite aparatele si/sau echipamentele Clubului, inainte de a folosii aceste aparate si/sau echipamente, respectiv are obligatia de nu folosii aceste aparate si/sau echipamente, in situatia in care nu a participat la instructajul privind modul in care pot fi folosite acestea.

6. Abonatul trebuie sa tina cont in permanenta de recomandarile primite din partea instructorilor si personalului Clubului, acesta nefiind raspunzator de decesul, vatarile sau bolile aparute ca urmare a folosirii serviciilor Clubului, inclusiv in ceea ce priveste incidentele cauzate in urma folosirii aparatelor si/sau echipamentelor Clubului.

7. Abonatii sunt obligati sa se asigure ca folosesc in mod corespunzator aparatele si/sau echipamentele Clubului (inclusiv reglajul sau setarea lor). In caz de dubiu legat de folosirea corespunzatoare a aparatelor sau echipamentelor, Abonatul are obligatia de a reciti instructiunile afisate si de a se consulta cu personalul specializat al Clubului.

8. Folosirea aparatelor si accesoriilor se va face de asa natura incat in momentele de pauza si alti Abonati sa aiba acces la ele.

9. Abonatul are obligatia ca inainte de a folosii aparatele si/sau echipamentele Clubului, sa consulte/sa solicite avizul/opinia/acordul unui medic, cu privire la activitatile ce urmeaza sa le desfasoare in cadrul Clubului, care ar putea sa ii afecteze starea de sanatate. Daca Abonatul nu este sigur de conditia sa fizica, starea sa de sanatate sau de capacitatea de a efectua exercitii fizice, trebuie sa consulte un medic inainte de a incepe sau continua sa foloseasca serviciile Clubului.

10. In salile de antrenament, Abonatii sunt obligati sa amplaseze echipamentele si accesoriile folosite (haltere, greutati, etc) in locul special amenajat pentru amplasarea acestora. In caz de pierdere sau deteriorare a echipamentelor, acestora li se va imputa contravaloarea bunurilor.

11. Pe teritoriul Clubului, Abonatii sunt obligati sa se foloseasca exclusiv de serviciile instructorilor/antrenorilor personali si colaboratorilor Clubului.

12. Antrenamentele in grup au loc in Club numai in intervalul orar stabilit de catre conducere. Clubul este in drept de a efectua modificari sau completari in orarul orelor de antrenament si sa schimbe instructorul indicat in orarul de antrenament, urmand ca modificarile/completarile sa fie publicate pe site-ul [www.grand-fitness.ro](http://www.grand-fitness.ro).

Membrul este in drept de a aduce invitati pe teritoriul Clubului, utilizand invitatiile aditionale abonamentului, in acest caz, invitatului ii revine respectarea obligatorie a Regulamentului in vigoare, si are obligatia completarii formularului de inscriere.

13. Instiintarea prealabila cu privire la anulara sau schimbarea orelor rezervate la aerobic, trebuie anuntata personal prin prezentarea abonatului la sediul clubului (receptie) sau telefonic, cu minim 3 ore inainte de programare, in caz contrar nu se mai poate face alta rezervare :

- In cazul Sedintei singulare, decat dupa ce se achita contravaloarea sedintei care nu s-a anulat in timp
- Abonament 8 si 12 sedinte aerobic: se scade automat o sedinta din abonament

- Abonament de baza ( pentru orele de Kangoo se scade 1 sedinta din cele 8 incluse, iar in cazul orelor de Spinning se achita cash ora de aerobic, altfel nu se mai permite accesul in sala)
- Intrare 7 card: se achita cash ora de aerobic, altfel nu se mai permite accesul in sala
- Intrare Inna: se achita cash ora de aerobic, altfel nu se mai permite accesul in sala

Rezervarile la orele de aerobic se pot face in avans pe o perioada de maxim 7 zile si in limita locurilor disponibile. Anularile sedintelor cu antrenor personal se vor face cu cel putin 6 ore inainte de ora stabilita, in caz contrar duce la pierderea sedintei din abonament. iar intarzierile la antrenamente duc la scurtarea timpului alocat sedintei de personal training.

Instiintarea prealabila cu privire la anulara sau schimbarea programarilor la masaj, trebuie anuntata personal sau telefonic, cu minim 4 ore inainte de programare, in caz contrar duce la pierderea sedintei din Abonamentul cu sedinte de masaj incluse. In cazul sedintelor singulare, daca nu se anunta personal sau telefonic de anulara sau schimbarea programarii, acestea vor trebui achitate, altfel nu se mai acorda posibilitatea unei noi programari.

14. Clubul este in drept ca in perioada derularii acordului sa schimbe costul serviciilor sau structura echipei de antrenori/instructori.

15. Activitatea abonamentului la sala de fitness poate fi intrerupta o singura data/ abonament valabil, pe un termen de la 7 zile pana la 14 zile, printr-o simpla notificare, care poate fi si orala. In timpul efectuarii lucrarilor de reparatii, modernizare, extindere sau igienizare, Clubul este in drept de a limita zona destinata antrenamentelor. Clubul este in drept sa inchida unele zone in timpul desfasurarii lucrarilor mentionate anterior.

16. Pentru asigurarea securitatii Abonatilor, complexul este monitorizat video in zonele legal permise.

17. Clubul isi rezerva dreptul de a fotografia si inregistra video in scop promotional, sens in care, prin semnarea fisei de inscriere abonati isi dau acordul cu privire la utilizarea de catre club a fotografiilor/imaginilor sau inregistrari efectuate. In situatia in care abonatul nu doreste ca aceste fotografii/imagini/inregistrari video sa fie folosite de catre club, fie va completa, in momentul semnarii fisei de inscriere, formularul special intocmit de club pentru aceasta situatie, fie va comunica Clubului, ulterior momentului completarii cererii de inscriere, in scris, faptul ca nu doreste ca fotografiile, imaginile, inregistrari video cu acesta, sa fie folosite de Club.

18. Clubul este in drept de a-si schimba programul de functionare. Abonatii Clubului fiind anuntati de schimbarea programului de functionare prin anunturile de la panoul de informatii de la receptia Clubului si pe site-ul [www.grand-fitness.ro](http://www.grand-fitness.ro).

## II. RISCURI DE ACCIDENTARE

Va rugam sa acordati atentie la trepte si la gresia umeda, puteti aluneca si cadea. La intrarea in club calcati pe covoare!

1. Nu atingeti firele electrice!

### ***Riscuri de accidentare in sala de fitness si sauna***

1. Nu vorbiti la telefon, nu va urcati si nu coborati pe/de pe banda de alergare cand aceasta este in functiune.
2. Persoanele care tin regimuri hipocalorice pot suferi pierderi ale cunostintei datorita efortului. In cadere se pot intampla accidente.
3. Nu stati in raza de actiune a aparatului folosit de o alta persoana.
4. Nu depasiti viteza maxima pe care o puteti utiliza la benzile de alergat.
5. Atentie la cabluri, scripeti si greutati suspendate sau in miscare!
6. Atentie la incarcarea aparatelor cu greutati prea mari!
7. Este interzis lucrul cu greutati libere (haltere, gantere) fara persoana de asistenta!
8. Nu stati mai mult de 15 minute in sauna.
9. La iesirea din sauna va rugam sa luati loc pentru cateva minute.
10. In eventualitatea accidentelor(daunelor) produse de catre Abonati in cadrul Clubului, acestia sunt direct raspunzatori de acestea si au obligatia sa achite contravaloarea daunelor create.

### ***Riscuri de accidentare in spatiul amplasat pe acoperisul cladirii Clubului Grand Fitness (denumit in continuare "Terasa Teo Center")***

1. Este interzis accesul membrilor clubului/invitatilor la terasa Teo Center, neinsotiti de un instructor/antrenor al Clubului Grand Fitness.
2. Accesul la terasa Teo Center, este permis membrilor Clubului/invitatilor, in perioada 01 mai – 30 septembrie a fiecarui an, in intervalul orar stabilit de Clubul Grand Fitness si doar in spatiul special delimitat prin parapetul/balastrada care delimiteaza/imprejmuieste terasa Teo Center.

3. Este interzis accesul persoanelor cu varsta mai mica de 18 ani, pe terasa Teo Center.
4. Este interzisa folosirea/depozitarea/transportarea pe/la terasa Teo Center, a oricaror echipamente, greutati gantere, accesorii, etc, fara acordul prealabil al antrenorului/instructorului in prezenta caruia urmeaza sa desfasoare activitatile pe terasa Teo Center;
5. Este interzisa escaladarea parapetului/balustrazii terasei Teo Center, respectiv catararea pe parapetului/pe balustrada care delimiteaza/imprejmuieste terasa Teo Center.
6. Este recomandat persoanelor care tin regimuri hipocalorice sa nu se aproprie de balustrada/parapetul care imprejmuieste/delimiteaza terasa Teo Center, intrucit pot suferi pierderi ale cunostintei datorita efortului, iar in cadere se pot intampla accidente.
7. Este interzis accesul persoanele care sufera de acrofobie(frica de inaltime), in apropierea parapetului/balustrazii care delimiteaza/imprejmuieste terasa Teo Center.
8. Este interzis accesul la terasa Teo Center, in momentele in care conditiile atmosferice sunt neprielnice( ploaie, vant puternic, descarcari electrice – trasnete – fulgere -tunete-, etc).
9. Este interzisa efectuarea acelor exercitii/activitati/manevre care pot dezechilibra persoana care le efectueaza sau care pot perturba/dezechilibra/stanjenii celelalte persoane care se afla pe terasa Teo Center.
10. Este interzisa aruncare oricaror obiecte de pe terasa Teo Center, de asemenea, este interzisa depozitarea/lasarea oricaror obiecte personale sau apartand Clubului, in acest spatiu.

### **III. ATITUDINEA CENTRULUI GRAND FITNESS FATA DE EVENTUALELE SUGESTII/RECLAMATII**

Centrul Grand Fitness încurajează exprimarea liberă a sugestiilor/nemulțumirilor clientilor, în vederea îmbunătățirii calității produselor și serviciilor oferite.

#### ***Modul de tratare a sugestiilor/reclamațiilor primite:***

1. Grand Fitness păstrează confidențialitatea informațiilor furnizate de Dvs. Se acceptă de asemenea și formularele nesemnate, care vor fi tratate cu aceeași atenție și seriozitate de către Conducerea Grand Fitness. Toate sugestiile si reclamațiile sunt analizate în cel mai scurt timp de către Conducerea Grand Fitness.

Conducerea Grand Fitness își exprimă intenția clară de a sprijini și rezolva orice problemă care ar putea să apară pe parcursul colaborării noastre.

#### ***Atitudinea Grand Fitness față de sugestii/reclamații:***

##### **1. Deschidere**

Grand Fitness încurajează exprimarea liberă a sugestiilor/nemulțumirilor clienților centrului, în vederea îmbunătățirii calității produselor și serviciilor oferite.

##### **2. Aprecieri**

Grand Fitness apreciază în mod sincer sentimentul de încredere din partea clientilor și sprijinul acestora în soluționarea oricăror probleme apărute. Comentariile și sugestiile Dvs reprezintă cel mai important punct de plecare pentru îmbunătățirea calității produselor și serviciilor noastre.

##### **3. Tratare corectă**

Grand Fitness vă asigură că va acorda maximă importanță tuturor sugestiilor și reclamațiilor primite de la Dvs.

Grand Fitness își propune să rezolve în mod eficient toate problemele apărute și să își îmbunătățească calitatea produselor și serviciilor oferite, ca urmare a experiențelor dobândite pe parcursul colaborarii cu Dvs.

Grand Fitness dorește să vă mulțumească pentru sprijinul Dvs în soluționarea oricărei problema care ar putea să apară pe parcursul colaborării noastre.

Formularul de sugestii/reclamatii il puteti gasi la receptia Centrului Grand Fitness.

### **IV.INTERDICTII. PENALIZARI APLICATE LA ABATERILE DE LA REGULAMENT**

1. **Abateri - Categoria A care au ca si consecinta anulara imediata, definitiva si irevocabila a cardului de membru.**

### ***Abateri oriunde in incinta Clubului Grand Fitness.***

- 1.1. Cumpararea/vanzarea/consumul/posesia/oferirea de droguri sau orice substante interzise de lege, arme albe si/sau de foc, substante explozive si toxice
- 1.2. Orice conflict violent.
- 1.3. Însusirea obiectelor personale ale altor persoane (furt).

### ***Abateri privind activitatile desfasurate pe terasa Teo Center***

- 1.4 Accesul persoanelor cu varsta mai mica de 18 ani, pe terasa Teo Center.
- 1.5 Folosirea/depozitarea/transportarea oricaror echipamente, greutati, gantere, accesorii, etc, fara acordul prealabil al antrenorului/instructorului in prezenta caruia urmeaza sa desfasoare activitatile pe terasa Teo Center;
- 1.6 Escaladarea parapetului/balustrazii terasei, respectiv catararea pe parapetului/pe balustrada care delimiteaza/imprejmuieste terasa Teo Center.
- 1.7. Aruncare oricaror obiecte de pe terasa Teo Center

#### ***Risc pentru membrii Clubului sau Club***

- 1.8. Boli de piele sau boli contagioase.
- 1.9. Darea in utilizare a cardului unei persoane straine de Club.
- 1.10. Declararea de date eronate in formularul de inregistrare.

### **2. Abateri - Categoria B care au ca si consecinta sanctionarea cu doua puncte penalizare a abonatului**

#### ***Deranj pentru membrii Clubului***

1. Comportament neadecvat.
2. Igiena defectuoasa (mirosuri urate etc.)
3. Murdarie.
4. Introducerea unei persoane nemembra a Clubului (se va cumula cu eventualele abateri facute de aceasta).
5. Darea in utilizare a cardului unui alt membru al Clubului.
6. Intrarea in Club cu lucruri de vanzare, cu mostre, cu materiale publicitare, pentru a recruta sau intervieva persoane.
7. Efectuarea de filmari, inregistrari, fotografii in interiorul Clubului.
8. Introducerea in club a unor animale.
9. Fumatul in incinta Clubului.
10. Accesul in zonele destinate strict personalului Clubului (receptie, birouri, spatii tehnice)
11. Nerespectarea tipului de abonament pentru care a optat.

### **3. Abateri - Categoria C care au ca si consecinta sanctionarea cu un punct penalizare a abonatului**

#### ***Generale***

1. Nerespectarea indicatiilor personalului referitoare la prezentele interdictii si recomandari (in mod repetat).
2. Aruncarea gunoaielor decat la cosurile special amenajate.
3. Neinchiderea telefonului dupa ce a sunat odata, sau refuzul de a comuta telefonul pe un nivel de sunet redus
4. Intrarea in teritoriul Clubului cu role sau bicicleta

#### ***Sala de fitness***

5. Refuzul de a aseza ganterele la locul lor in rastel.
6. Refuzul de a descarca aparatele de greutati.
7. Aruncarea ganterele si a greutatile, amplasarea oricaror tipuri de greutati pe tapiteria aparatelor.
8. Refuzul de a elibera aparatul in pauza dintre exercitii.
9. Nerespectarea obligatiei de a nu tine ocupate aparatele in timp abonatul este implicat in alte activitati(vorbite la telefon etc.).

#### ***Sauna***

10. Refuzul abonatului de a respecta obligatia de a intra incalcat corespunzator, in sala de antrenament (-papuci curati sau cu piciorul gol).

11. Nerespectarea obligatiei de a face dus inainte de a intra in sauna.
12. Nerespectarea obligatiei de a folosi prosopul in incinta saunei.

***Terasa Teo Center***

13. Accesul membrilor clubului/invitatilor pe terasa Teo Center, neinsotiti de un instructor/antrenor al Clubului Grand Fitness.
14. Depozitarea/lasarea oricaror obiecte personale sau apartand Clubului, in acest spatiu.

**APLICAREA PUNCTELOR DE PENALIZARE**

- In cazul abaterilor de 1-2 puncte, daca persoana se conformeaza de indata indicatiilor personalului referitoare la prezentele interdictii si recomandari, penalitatile NU vor fi acordate. Puteti cere relatii despre existenta/inexistenta punctelor de penalizare la Receptie.
- Cumulul a minim 5 puncte in decurs a 6 luni conduce automat la inactivarea cardului de catre sistemul computerizat si interzicerea accesului.
- În aceasta situatie puteti cere o audienta la conducerea Clubului care, pentru motive bine justificate, poate sterge din penalizari, reactivand astfel cardul.
- In cazul cand reactivarea cardului nu a fost posibila, in mod automat se anuleaza cardul si se retrage calitatea de membru, fara restituirea contravalorii restului de abonament.
- Dupa trecerea a 30 de zile, puteti depune o cerere la Directorul Clubului pentru o noua inscriere, in limita locurilor disponibile.
- A doua oara, retragerea calitatii de membru va fi permanenta.

**Va rugam sa retineti si să țineți cont de urmatoarele:**

Programul de funcționare al Clubului Grand Fitness este de Luni pana Vineri , intre orele 7:00 si 21:30, Sâmbătă între orele 8:00 si 14:30 iar Duminica între 8:30 si 14:30.

Accesul/intrarea în cadrul Clubului Grand Fitness, se poate face de luni pana vineri, pana cel tarziu la ora 20:30, iar sâmbătă si duminica, pana cel tarziu la ora 13:30.

Membrii Clubului Grand Fitness au obligatia de a parasi clubul pana la ora 21:30, in zilele de luni , marti, miercuri, joi si vineri, respectiv pana la ora 14,30, in zilele de sâmbătă si duminica, intrucit, incepand cu aceste ore, spatiile trebuie sa fie libere, in vederea efectuării procedurilor zilnice de curatenie.

Clubului Grand Fitness isi rezerva dreptul de a refuza accesul persoanelor care au avut abonamentul vreodata anulat sau care incalca Regulamentul.

La abonamentele cu personal trainer, in cazul in care instructorul nu poate sustine sedinta, acesta se va asigura ca va fi inlocuit de un alt coleg din cadrul echipei.

Clubul isi rezerva dreptul de a modifica si a completa Regulamentul, in mod permanent, in scopul imbunatatirii calitatii serviciilor cat si a securitatii membrilor clubului si personalului sau.

Noile reguli intra in vigoare pentru Membrii Clubului din momentul avizarii lor in zona receptiei si pe site-ul [www.grand-fitness.ro](http://www.grand-fitness.ro).

Toti membrii Clubului /abonatii /vizitatorii Clubului, precum si invitatii acestora, au obligatia de a respecta prezentul Regulament.

Daca regulile noastre vi se par prea restrictive, sau pur si simplu nu sunteti de acord cu ele, va rugam sa nu va inscrieti in cadrul Clubului Grand Fitness!

Va rugam sa respectati indicatiile personalului nostru. Ele vor fi numai in interesul dumneavoastra. Va multumim si va asteptam cu drag.

**SERVICIILE NOASTRE**

SERVICII	VALABILITATE*	TARIFE
<b>Abonament baza</b> include - fitness, cardio, aerobic, 8 sedinte Kangoo	30 zile/1 intrare/zi	230/200 lei**
<b>Abonament 8 sedinte aerobic</b> include - 8 sedinte aerobic, indiferent de cursurile de aerobic alese	30 zile	130 lei
<b>Abonament 12 sedinte aerobic</b>	30 zile	170 lei

include - 12 sedinte aerobic, indiferent de cursurile de aerobic alese		
<b>Abonament Student si Elev (&lt; 25 ani, &lt; 18 ani))</b> include - fitness, cardio, aerobic, 4 sedinte Kangoo	30 zile/ 1 intrare/zi	180 /150 lei**
<b>Abonament Elev (&lt; 18 ani)</b> include - fitness, cardio, aerobic, 4 sedinte Kangoo ( iesirea se va face pana in orele 17:00)	30 zile/ 1 intrare/ zi	130 lei
<b>Abonament weekend</b> include - fitness, cardio, aerobic, acces doar sambata si duminica	30 zile/ 1 intrare/ zi	125 lei
<b>Daily</b> include - fitness, cardio, aerobic	1 zi	30 lei
<b>Daily Elev</b> include - fitness, cardio, aerobic – pentru copii cu varsta de pana la 18 ani	1 zi	20 lei
<b>Sedinta Aerobic</b> include – o sedinta de 1 ora la oricare dintre cursurile de aerobic	100 min	20 lei
<b>Sedinta Aerobic Elev</b> include – o sedinta de 1 ora la oricare dintre cursurile de aerobic – pentru copii cu varsta de pana la 18 ani	100 min	15 lei
<b>Abonament 8 sedinte Kangoo</b> include - 8 sedinte Kangoo Pentru persoanele care detin propriile ghete se ofera 10 lei Discount la Abo.	30 zile	130 lei
<b>Abonament 12 sedinte Kangoo</b> include - 12 sedinte Kangoo Pentru persoanele care detin propriile ghete se ofera 15 lei Discount la Abo.	30 zile	170 lei
<b>Sedinta Gimnastica pentru gravide</b>	100 min	30 lei
<b>Abonament 4 sedinte Gimnastica pentru gravide</b>	30 zile	110 lei
<b>Abonament 8 sedinte Gimnastica pentru gravide</b>	30 zile	199 lei
<b>Abonament 3 luni</b> include – fitness, cardio, aerobic, 8 sedinte Kangoo/ luna Posibilitate intrerupere Abo: 10 zile	3 luni/ 1 intrare/zi	550 lei
<b>Abonament 6 luni</b> include – fitness, cardio, aerobic, 8 sedinte Kangoo/ luna Posibilitate intrerupere Abo: 15 zile	6 luni/ 1 intrare/ zi	999 lei
<b>Abonament 12 luni</b> include – fitness, cardio, aerobic, 8 sedinte Kangoo / luna Posibilitate intrerupere Abo: 30 zile	12 luni/ 1 intrare/ zi	1799 lei
<b>Masaj segmentar : facial/cervical/dorsal..etc</b>	15 min	25 lei
<b>Masaj relaxare/terapeutic/anticelulitic/reflexoterapie</b>	60 min	75 lei
<b>Masaj relaxare/terapeutic/anticelulitic/reflexoterapie</b>	30 min	50 lei
<b>Masaj relaxare/terapeutic/anticelulitic/reflexoterapie</b>	90 min	100 lei
<b>Masaj, sauna si dus</b> include – masaj relaxare/terapeutic/anticelulitic/reflexoterapie- durata masaj: 60 min, sauna, dus		100 lei
<b>Abonament 4 sedinte masaj</b> include 4 sedinte masaj, durata sedinta: 60 min	240 min/30 zile	280 lei
<b>Abonament 10 sedinte masaj anticelulitic</b> include 10 sedinte masaj anticelulitic, durata sedinta: 30 min	300 min/40 zile	400 lei
<b>Sedinta nutritie genetica (Nona Trif)</b>	60 min	150 lei

<p>include:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- stabilirea genotipului si a dietei corespunzatoare acestuia</li> <li>- identificarea antecedentelor medicale si ereditare care pot afecta planul alimentar si de antrenament (unde este cazul)</li> <li>- realizare masuratori: necesarul caloric zilnic in functie de tipul de activitate, IMC, BMR, Greutatea ideala, % de greutate suplimentara, % de grasime</li> <li>- intocmire plan detoxifiere si plan alimentar pentru etapa I, prezentarea super-alimentelor specifice genotipului si a alimentelor de eliminat/diminuat</li> <li>- prezentarea liniilor directoare pentru o nutritie corecta si un stil de viata sanatos corespunzator genotipului identificat</li> </ul>		
<p><b>Folow-up dupa evaluare nutritionala ( Nona Trif)</b></p> <p>include:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- masuratori</li> <li>- recalcularea nevoilor nutritionale</li> <li>- intocmirea unui nou program nutritional</li> </ul>	30 min	100 lei
<p><b>Sedinta Personal Training</b></p> <p>include 1 sedinta cu un antrenor personal ( se achizitioneaza impreuna cu Daily FC/GF)</p>	60 min	75 lei
<p><b>PERSONAL TRAINING SINGLE 8</b></p> <p>include – 8 sedinte de 1 ora/fiecare ( se achizitioneaza impreuna cu Abonament FC/GF),</p>	30 zile	550 lei
<p><b>PERSONAL TRAINING SINGLE 12</b></p> <p>include – 12 sedinte de 1 ora/fiecare (se achizitioneaza impreuna cu Abonament FC/GF)</p>	30 zile	750 lei
<p><b>PERSONAL TRAINING GROUP 8</b></p> <p>include – 8 sedinte de 1 ora/fiecare, pot participa un numar de 2 – 3 persoane (se achizitioneaza impreuna cu Abonament FC/GF)</p>	30 zile	450 lei
<p><b>PERSONAL TRAINING GROUP 12</b></p> <p>include – 12 sedinte de 1 ora/fiecare, pot participa un numar de 2–3 persoane (se achizitioneaza impreuna cu Abonament FC/GF)</p>	30 zile	650 lei
<p><b>Sedinta Personal Training- client nou Maria Ciore</b></p> <p>include 1 sedinta cu un antrenor personal ( se achizitioneaza impreuna cu Daily FC/GF)</p>	60 min	90 lei
<p><b>PERSONAL TRAINING SINGLE 8- client nou Maria Ciore</b></p> <p>include – 8 sedinte de 1 ora/fiecare ( se achizitioneaza impreuna cu Abonament FC/GF)</p>	30 zile	699 lei
<p><b>PERSONAL TRAINING SINGLE 12- client nou Maria Ciore</b></p> <p>include – 12 sedinte de 1 ora/fiecare (se achizitioneaza impreuna cu Abonament FC/GF)</p>	30 zile	799 lei
<p><b>PERSONAL TRAINING GROUP 8- client nou Maria Ciore</b></p> <p>include – 8 sedinte de 1 ora/fiecare, pot participa un numar de 2 – 3 persoane (se achizitioneaza impreuna cu Abonament FC/GF)</p>	30 zile	599 lei
<p><b>PERSONAL TRAINING GROUP 12- client nou Maria Ciore</b></p> <p>include – 12 sedinte de 1 ora/fiecare, pot participa un numar de 2–3 persoane (se achizitioneaza impreuna cu Abonament FC/GF)</p>	30 zile	699 lei
<p><b>PERSONAL TRAINING SINGLE 8 Adriana Filip</b></p>	30 zile	700 lei



include – 8 sedinte de 1 ora/fiecare ( se achizitioneaza impreuna cu Abonament FC/GF).		
<b>Sauna finlandeza</b> inclusa in costul abonamentului	-	-

### **SERVICIILE din cadrul Grand Fitness Fight Club**

<b>SERVICII</b>	<b>VALABILITATE*</b>	<b>TARIFE</b>
<b>Abonament baza Fight Club</b> include – acces antrenamente Fight Club	30 zile/1 intrare/zi	230/200 lei**
<b>Abonament Student si Elev Fight Club (&lt; 25 ani, &lt;18 ani)</b> include accesul la Fight Club a persoanelor cu varsta de pana la 25 ani	30 zile/1 intrare/zi	180/150 lei**
<b>Abonament baza Fight Club+ Grand Fitness</b> include – acces antrenamente Fight Club, fitness, cardio, aerobic	30 zile/1 intrare/zi	300 lei
<b>Abonament 4 sedinte Fight Club</b> include - 4 sedinte Fight Club sau aerobic, indiferent de cursurile alese	30 zile	100 lei
<b>Abonament 8 sedinte Fight Club</b> include - 8 sedinte Fight Club sau aerobic, indiferent de cursurile alese	30 zile	175 lei
<b>Sedinta Fight Club</b> include – o sedinta la oricare din antrenamentele din cadrul Fight Club	110 min	30 lei

<b>Abonament 8 sedinte Taekwondo</b> include - 8 sedinte Taekwondo	30 zile	150 lei
<b>Abonament 12 sedinte Taekwondo</b> include - 12 sedinte Taekwondo	30 zile	180 lei
<b>Sedinta Fight Club ( Taekwondo/ Total Body Condition&amp;Specific)</b> include – o sedinta la oricare dintre antrenamentele din cadrul Fight Club	90 min	30 lei

\*Durata de valabilitate a serviciilor incepe de la data activarii cardului, si include ziua activarii cardului

1. când termenul se socotește pe ora, acesta începe să curgă de la momentul începerii activității efective, iar clientul va avea acces în Club cu cel mult 15 minute înainte de începerea serviciului și cu 25 minute după încetarea serviciului accesat, excepție făcând accesarea și altor servicii.

2. când termenul se socotește pe zile/luni, intră în calcul ziua în care s-a activat cartela și se împlinește în ziua de dinaintea zilei corespunzătoare din luna următoare. Dacă ultima lună nu are zi corespunzătoare celei în care termenul a început să curgă, termenul se împlinește în ultima zi a acestei luni. (ex: abonament 12 luni – se activează cardul în data de 10 sept 2013 este valabil până în data de 09 sept 2014, inclusiv; abonament 3 luni – se activează cardul în 01 sept 2013 este valabil până în data de 30 noi 2013)

#### **\*\* LOIALITATEA ESTE RASPLATITA**

Dacă abonamentul tau lunar va funcționa fără întrerupere, vei beneficia de un tarif preferențial luna de luna. Respectiv, abonamentul de baza în valoare de 230 lei/lună, se va reduce la 200 lei/lună, din luna următoare, iar abonamentul Student și Elev în valoare de 180 lei/lună, se va reduce la 150 lei/lună, din luna următoare.

Loialitatea se păstrează doar în condițiile în care abonamentul se reînnoiește în maxim 3 zile de la expirare, altfel se revine la tariful normal de listă.

Versiunea din data de 13.09.2017