

UMOWA O PROWADZENIE TRENINGÓW PERSONALNYCH

Imię Nazwisko	
Data urodzenia	
Adres zamieszkania	
Telefon i e-mail	

REGULAMIN

- Warunkiem dopuszczenia do udziału w treningach personalnych jest wykupienie jednorazowej lub pakietowej karty treningowej wg. aktualnego cennika oraz złożenie wypełnionego i podpisanego własnoręcznie przez Uczestnika zajęć oświadczenia o:
 - braku przeciwwskazań lekarskich co do udziału w treningach,
 - braniu w nich udziału na własną odpowiedzialność,
 - posiadaniu ważnego ubezpieczenia od następstw nieszczęśliwych wypadków (NNW)
 - zapoznaniu się z treścią regulaminu i akceptowaniu go,
 - ankiety treningowej.
- Opłatę za treningi klient zobowiązany jest uiścić z góry, zgodnie z obowiązującym cennikiem najpóźniej w chwili rozpoczęcia zajęć. Uczestnik może dokonać wpłaty zarówno gotówką jak i za pomocą przelewu bankowego na wskazane konto.
- Trening personalny trwa 60 minut.
- Klient jest zobowiązany do poinformowania trenera personalnego o wszelkich dolegliwościach zdrowotnych, stanie zdrowia, celem dopasowania rodzaju ćwiczeń oraz ich intensywności do stanu zdrowia ćwiczącego.
- Grafik treningów personalnych zostaje ułożony w porozumieniu z klientem na „stałe” (z góry umówione dni tygodnia i godziny) dopóki nie zostanie zmieniony przez klienta lub trenera w ramach innych wolnych terminów.
- Klient powinien stawiać się punktualnie na umówionych zajęciach (treningu personalnym). Zalecane jest przybycie 10 min wcześniej celem przygotowania się do treningu.
- Trening personalny może zostać odwołany bez żadnych konsekwencji przez obie strony z 24 godzinnym wyprzedzeniem.
- W przypadku kiedy klient w czasie krótszym niż 24 godziny nie poinformuje trenera o odwołaniu treningu przed umówionym terminem, trening personalny zostaje uznany za przeprowadzony.
- W przypadku kiedy trener w czasie krótszym niż 24 godziny nie poinformuje klienta o odwołaniu treningu przed umówionym terminem, klient otrzymuje 1 trening personalny gratis.

10. W przypadku spóźnienia się klienta na trening personalny, czas spóźnienia odliczony będzie od regulaminowego czasu treningu.
11. W przypadku spóźnienia się trenera do 30 minut na ustalony trening z klientem, trener prowadzi trening do końca treningu za darmo. W przypadku spóźnienia większego niż 30 min klient otrzymuje 1 trening personalny gratis.
12. W przypadku niepojawienia się klienta na treningu personalnym, trening personalny zostaje uznany przez trenera za przeprowadzony.
13. W przypadku niepojawienia się trenera na treningu personalnym, klient otrzymuje 1 trening personalny gratis.
14. Niewykorzystane treningi z wyżej wymienionych powodów można odbyć najpóźniej w ciągu 2 tygodni od zakończenia terminu pakietu treningowego. Termin lub terminy zostają ustalone wspólnie między klientem, a trenerem. Po terminie 2 tygodni niewykorzystane treningi przepadają.
15. W przypadku choroby lub kontuzji istnieje możliwość zawieszenia miesięcznego pakietu treningowego za okazaniem zaświadczenia lekarskiego o niezdolności.
16. Trenujący podpisuje się na karcie treningowej po każdym wykonanym treningu personalnym.
17. Podczas ćwiczeń obowiązuje strój sportowy, nieograniczający swobody ruchu, zamienne, czyste obuwie sportowe. Klient jest zobowiązany posiadać ze sobą ręcznik treningowy oraz wodę do uzupełniania płynów podczas treningu.
18. Trenujący powinien oznajmić trenerowi każde problemy fizyczne, mające bezpośredni lub pośredni wpływ na przebieg treningu, a szczególnie dolegliwości które pojawiają się w trakcie trwania treningu.
19. W przypadku ujawnienia się nietypowych dolegliwości klienta podczas treningu może on zostać poproszony o dodatkową konsultację lekarską. W szczególnych przypadkach treningi mogą zostać zawieszone do czasu postawienia przez lekarza diagnozy.
20. Rejestrowanie dźwięku, filmowanie i fotografowanie zajęć bez zgody trenera jest zabronione.
21. Organizator nie ponosi odpowiedzialności za zaginione lub zniszczone mienie uczestników zajęć.
22. Każde niezastosowanie się do regulaminu może być podstawą do rozwiązania współpracy między trenerem, a trenującym.
23. Obowiązuje kategoryczny zakaz uczestnictwa w treningach personalnych będąc pod wpływem alkoholu lub środków odurzających.

24. Klient zobowiązuje się do korzystania ze sprzętu oraz wyposażenia znajdującego się w miejscu prowadzenia treningu zgodnie z jego przeznaczeniem oraz wyłącznie według instrukcji i zaleceń trenera. Nieprzestrzeganie tych zasad może skutkować przerwaniem lub odmową kontynuowania treningu ze względów bezpieczeństwa.

25. Trener zastrzega sobie prawo do odmowy przeprowadzenia treningu personalnego, jeżeli uzna, że jego realizacja mogłaby stanowić zagrożenie dla zdrowia lub bezpieczeństwa trenera bądź klienta.

26. Ostateczna interpretację regulaminu oraz rozstrzygnięcie sytuacji spornych leży po stronie organizatora.

CENNIK

Czas treningu – 60 minut.

**Pakiety obejmują prowadzenie miesięczne (4 tygodnie)*

RODZAJ USŁUGI	CENA
Pojedynczy trening personalny	180 zł
Pojedynczy trening personalny dla 2 osób	220 zł
Zajęcia grupowe (od 3 osób)	Wg odrębnego cennika
Indywidualny plan treningowy	250 zł
Indywidualny plan dietetyczny	250 zł
Konsultacja fizjoterapeuty	Wg odrębnego cennika
PAKIETY MIESIĘCZNE	CENA
Treningi personalne (4 treningi) 1 x w tygodniu *	649 zł
Treningi personalne (8 treningów) 2 x w tygodniu *	1099 zł
Treningi personalne (12 treningów) 3 x w tygodniu*	1450 zł
Treningi personalne (4) dla 2 osób 1 x w tygodniu*	749 zł
Treningi personalne (8) dla 2 osób 2 x w tygodniu*	1350 zł
Treningi personalne (12) dla 2 osób 3 x w tygodniu*	1750 zł

* Cennik obowiązuje od 01.10.2026r.

- Nie pobieramy dodatkowej opłaty za wejście na siłownię.
- W cenie miesięcznych pakietów treningów personalnych zawiera się koszt przygotowania indywidualnego planu treningowego.
- W trakcie treningów możliwe jest doradztwo żywieniowe.
- W przypadku zakwalifikowania klienta do treningu medycznego koszt każdej jednostki treningowej wzrasta o 25 zł od osoby.
- Ceny treningów częstszych lub dla więcej niż dwóch osób ustalane są indywidualnie.

OŚWIADCZENIE

Niniejszym oświadczam, że:

1. posiadam pełną zdolność (brak przeciwwskazań lekarskich) do udziału w zajęciach sportowo - rekreacyjnych i biorę w nich udział na własną odpowiedzialność. W przypadku kontuzji bądź innych problemów zdrowotnych nie będę miał/a żadnych roszczeń wobec PM Practice Paweł Mikłasiński.
2. Oświadczam, że podane przeze mnie informacje w ankiecie i kwestionariuszu medycznym są zgodne z prawdą. Ponoszę wszelką odpowiedzialność za moje zdrowie podczas treningu samodzielnego lub personalnego.
3. posiadam ważne ubezpieczenie od następstw nieszczęśliwych wypadków (NNW) na cały okres trwania zajęć,
4. zapoznałem się z poniższym regulaminem treningów personalnych i w pełni go akceptuję.
5. Klient wyraża zgodę na udzielenie mu przez trenera pierwszej pomocy przedmedycznej, w zakresie posiadanych przez trenera kwalifikacji, oraz na niezwłoczne wezwanie zespołu ratownictwa medycznego lub innych odpowiednich służb w przypadku wystąpienia zagrożenia zdrowia lub życia podczas treningu.

Umowa dotyczy pakietów treningów personalnych odbywających się razy w tygodniu w okresie od do

.....
Data i czytelny podpis uczestnika zajęć

.....
Data i czytelny podpis prawnego opiekuna
(w przypadku osoby nie pełnoletniej)

.....
Data i czytelny podpis organizator

PM Practice Paweł Mikłasiński
pmpractice@o2.pl
Tel 502 863 042

Klauzula informacyjna RODO oraz zgody Klienta

1. Administrator danych osobowych

Administratorem danych osobowych jest **PM Practice Paweł Mikłasiński** (dalej: „Administrator”). W sprawach dotyczących przetwarzania danych osobowych Klient może kontaktować się z Administratorem pod adresem e-mail pmpractice@tlen.pl lub numerem telefonu 502 863 042.

2. Cele i podstawy przetwarzania danych

Dane osobowe Klienta będą przetwarzane w celu:

- zawarcia i wykonania umowy o świadczenie usług treningów personalnych (art. 6 ust. 1 lit. b RODO),
- realizacji obowiązków wynikających z przepisów prawa, w szczególności podatkowych i rachunkowych (art. 6 ust. 1 lit. c RODO),
- dochodzenia lub obrony przed roszczeniami, co stanowi prawnie uzasadniony interes Administratora (art. 6 ust. 1 lit. f RODO),
- kontaktu z Klientem w sprawach związanych z realizacją umowy (art. 6 ust. 1 lit. b RODO).

3. Odbiorcy danych

Dane osobowe mogą być przekazywane podmiotom świadczącym na rzecz Administratora usługi księgowe, informatyczne, prawne, hostingowe oraz innym podmiotom wspierającym działalność Administratora wyłącznie w zakresie niezbędnym do realizacji wskazanych celów i zgodnie z obowiązującymi przepisami prawa.

4. Okres przechowywania danych

Dane osobowe będą przechowywane przez okres obowiązywania umowy, a po jej zakończeniu przez czas wymagany przepisami prawa lub do upływu okresu przedawnienia ewentualnych roszczeń.

5. Prawa Klienta

Klient ma prawo do:

- dostępu do swoich danych,
- sprostowania danych,
- usunięcia danych w przypadkach przewidzianych przepisami prawa,
- ograniczenia przetwarzania,
- przenoszenia danych,
- wniesienia sprzeciwu wobec przetwarzania danych opartego na prawnie uzasadnionym interesie Administratora,
- wniesienia skargi do Prezesa Urzędu Ochrony Danych Osobowych.

Podanie danych osobowych jest dobrowolne, jednak niezbędne do zawarcia i wykonania umowy.

Zgoda na wykorzystanie wizerunku

Wyrażam zgodę na nieodpłatne utrwalanie mojego wizerunku w postaci zdjęć oraz materiałów filmowych wykonywanych podczas treningów, wydarzeń organizowanych przez PM Practice Paweł Mikłasiński oraz pobytu na terenie studia.

Wyrażam zgodę na wykorzystanie mojego wizerunku przez Administratora w celach marketingowych, promocyjnych oraz reklamowych, w szczególności poprzez publikację zdjęć i filmów:

- na stronie internetowej www.przystangym.pl,
- w mediach społecznościowych (m.in. Facebook, Instagram, TikTok, YouTube),
- w materiałach reklamowych i promocyjnych, zarówno w formie elektronicznej, jak i drukowanej.

Zgoda obejmuje wielokrotne, nieodpłatne korzystanie z mojego wizerunku bez ograniczeń terytorialnych przez czas do momentu jej wycofania.

Mam świadomość, że wyrażenie zgody jest dobrowolne i mogę ją wycofać w każdym czasie poprzez złożenie Administratorowi pisemnego lub elektronicznego oświadczenia. Wycofanie zgody nie wpływa na zgodność z prawem wykorzystania mojego wizerunku przed jej wycofaniem.

☐ Wyrażam zgodę na wykorzystanie mojego wizerunku zgodnie z powyższymi zasadami.

☐ Nie wyrażam zgody na wykorzystanie mojego wizerunku.

Data:

Imię i nazwisko Klienta:

Podpis Klienta:

PM Practice Paweł Mikłasiński
pmpractice@o2.pl
Tel 502 863 042