ILONA KLIMAS
– TRENER PERSONALNY –

Regulamin Treningów

1. DEFINICJE

Zastosowane w Regulaminie określenia mają następujące znaczenie:

a) **Harmonogram Treningów** – ułożony przez Trenera grafik odbywania Treningów uwzględniający cele treningowe Klienta, częstotliwość Treningów oraz inne kryteria ustalone przez Trenera;
b) **Inne miejsce Treningów** - jeżeli Strony tak ustalą w SWU- dopuszcza się możliwość odbywania treningu w miejscu innym niż Klub, w szczególności w domu Klienta, na świeżym powietrzu lub tam gdzie Strony się umówią;
c) **Klub** – siłownia, będąca miejscem odbywania Treningów;
d) **Opłata** – wynagrodzenie należne Trenerowi z tytułu wykupionego przez Klienta Pakietu;
e) **Pakiet** – wybrana przez Klienta oferta treningowa określona w Punkcie 5 Regulaminu;
f) **Strona** – Klient albo Trener;
g) **Strony** – łącznie Klient i Trener;
h) **SWU** – szczegółowe warunki Umowy
i) **Trening** – oznacza pojedynczą sesję treningową Klienta przeprowadzaną w Klubie pod nadzorem i w obecności Trenera oraz na podstawie jego poleceń;
j) **Umowa** – SWU i Regulamin

2. OŚWIADCZENIA STRON

2.1. Trener oświadcza, że:
2.1.1. posiada niezbędną wiedzę, kwalifikacje i doświadczenie konieczne do prawidłowego wykonania Umowy;
2.1.2. nie posiada wykształcenia medycznego, nie udziela żadnych świadczeń zdrowotnych, w tym profilaktycznych;
2.1.3. będzie wykonywał Umowę w ramach prowadzonej przez siebie działalności gospodarczej.
2.2. Klient oświadcza, że zamierza zrealizować obrany przez siebie cel treningowy, który przekazał Trenerowi i będzie należycie wykonywał polecenia Trenera.

3. PRZEDMIOT UMOWY

3.1. Przedmiotem Umowy jest określenie zasad świadczenia przez Trenera na rzecz Klienta usług, polegających na:
3.1.1. zindywidualizowanych konsultacjach i poradach z zakresu teorii i praktyki uprawiania aktywności fizycznej; oraz
3.1.2. bieżącym kierowaniu treningiem fizycznym Klienta.
3.2. Umowa nie stanowi umowy rezultatu, lecz umowę starannego działania po stronie Trenera, tj. osiągnięcie przez Klienta założonego celu treningowego nie jest gwarantowane przez Trenera.
3.3. Trener zobowiązuje się do podjęcia wszelkich koniecznych działań, aby Klient osiągnął zamierzony cel treningowy, pod warunkiem przestrzegania przez Klienta poleceń Trenera.

4. ZDROWIE KLIENTA

4.1. Klient oświadcza, że wedle jego wiedzy, jest sprawny fizycznie i nie ma przeciwwskazań zdrowotnych do odbycia Treningów.
4.2. Klient powinien niezwłocznie poinformować Trenera o wszelkich bólach, chorobach, zaburzeniach zdrowotnych i innych dolegliwościach zdrowotnych, w tym informacji o pozostawaniu pod stałą opieką lekarza lub rehabilitanta. Trener będzie dobierać rodzaj ćwiczeń, ich wymiar oraz intensywność do ujawnionego stanu zdrowia Klienta. W przypadku oświadczenia Klienta, że nie zamierza podawać informacji o swoim stanie zdrowia, Trener może rozwiązać Umowę ze skutkiem natychmiastowym z uwagi na ryzyko wyrządzenia szkody na osobie Klienta spowodowanej przez niewłaściwy dobór ćwiczeń (przyczyna rozwiązania Umowy niezawiniona przez Klienta).
4.3. W przypadku ujawnienia się jakichkolwiek dolegliwości zdrowotnych Klienta podczas Treningu wskazanych w Punkcie 4.2 powyżej, Trener ma prawo wstrzymać prowadzenie Treningu i poprosić Klienta o konsultację lekarską. Zdanie ostatnie Punktu 4.2 powyżej stosuje się odpowiednio.
4.4. W przypadku, gdy stan zdrowia Klienta utrudnia albo uniemożliwia kontynuowanie Treningów lub powoduje ryzyko wystąpienia szkody na zdrowiu Klienta (uszkodzenia ciała albo wywołanie lub pogłębienie rozstroju zdrowia), każda ze Stron może wypowiedzieć umowę ze skutkiem natychmiastowym.

5. USŁUGI

5.1. Klient może wybrać:
- konsultację diagnostyczną **(150zł / do 60 min.)**
- rozpisanie planu treningowego / rehabilitacyjnego na 12 tygodni z raportowaniem, monitorowaniem efektów i stałym kontaktem, e-booki dietetyczne **(350zł)**
- opieka dietetyczna dla osób zdrowych, z chorobami metabolicznymi, z alergiami, w ciąży (analiza badań, wyliczenie zapotrzebowania, ułożenie planu żywieniowego 14-dniowego wraz z opisem przygotowywania posiłków, dobór suplementacji, kontakt telefoniczny 24/7, opieka, darmowa analiza składu ciała metodą bioimpedancji elektrycznej (10-15 min.) **(350zł)**
- pojedynczy trening na sali treningowej 1 na 1 **(150zł / 60 min.),**
- pakiet 4 treningów na sali treningowej 1 na 1 **(140zł / 60 min.) – 560zł**
- pakiet 10 treningów na sali treningowej 1 na 1 **(130zł / 60 min.) – 1300zł**
- treningi w parach: druga osoba +50% ceny treningu w danym pakiecie **(cena treningu jednostkowego + 75zł / 70zł / 65zł)**

W skład pakietów 4 TP i 10 TP wchodzą:

- treningi prowadzone przez wykwalifikowanego trenera medycznego i terapeutę ruchowego
- indywidualny plan treningowy realizowany na zajęciach (na podstawie formularza wywiadu)
- wytyczne dotyczące żywienia (e-book z przepisami i wskazówkami dietetycznymi)
- woda na każdym treningu
- analiza składu ciała metodą bioimpedancji elektrycznej
- bezpieczeństwo, dbałość o poprawność wykonywanych ćwiczeń, stały kontakt 24/7

Trening lub konsultacja diagnostyczna w weekend +50% ceny

5.2. Trener zastrzega sobie prawo do zmiany powyżej podanych cen w związku z obowiązującymi promocjami.
5.3. Trener zastrzega sobie prawo do odmowy przeprowadzenia konsultacji lub treningu, zobowiązując się jednocześnie do podania przyczyny takiej decyzji. Jeśli uzna, że ewentualne nieporozumienia mogą negatywnie wpłynąć na przebieg współpracy, ma prawo zrezygnować z jej kontynuowania w celu uniknięcia potencjalnych konfliktów.
5.4. Zmiana Pakietu w okresie trwania Umowy wymaga dla swojej skuteczności zgodnego potwierdzenia przez obie Strony na piśmie, np. w drodze aneksu do Umowy lub za pośrednictwem korespondencji e-mail lub w wiadomości SMS przesłanej z numeru telefonu Klienta podanego w SWU i potwierdzonej w ten sam sposób przez Trenera.
5.5. Okres ważności Pakietu oznacza, że w jego terminie Klient jest uprawniony do odbycia Treningów w ilości wynikających z Pakietu. Po upływie okresu ważności Pakietu Klient traci prawo do odbycia Treningów w ramach tego Pakietu.
5.6. Okres ważności wskazany w wybranym Pakiecie rozpoczyna się z dniem odbycia się pierwszego Treningu w ramach tego Pakietu.
5.7. Okres ważności Pakietu jest niezmienny i nie podlega przedłużaniu.
5.8. Z chwilą zakończenia ostatniego z Treningów wynikającego z wybranego Pakietu, ważność Pakietu wygasa.
5.9. Jeżeli Strony uzgodnią, że miejscem odbywania treningu będzie miejsce zamieszkania Klienta, Trener uprawniony będzie do naliczenia dodatkowej opłaty w związku z poniesionymi kosztami tytułem dojazdu, na co Klient wyraża zgodę.
5.10. Strony umowy zgodnie postanawiają, że nie są odpowiedzialne za skutki wynikające z działania siły wyższej, w szczególności pożaru, powodzi, ataku terrorystycznego, epidemii, klęsk żywiołowych, a także innych zdarzeń, na które Strony nie mają żadnego wpływu i których nie mogły uniknąć (siła wyższa).
5.11. W przypadku wystąpienia siły wyższej, a w związku z tym zamknięcia Klubu, Strony dopuszczają możliwość przeniesienia treningu w inne miejsce, które zostanie uprzednio wspólnie uzgodnione lub poprowadzenia przez Trenera treningu w formie online, co nie będzie stanowiło zmiany warunków niniejszej umowy.

6. KLUB

6.1. Klient jest zobowiązany zawrzeć z Klubem odpowiednią umowę uprawniającą go do wstępu na teren Klubu. Klient oświadcza, że będzie wykonywał umowę zawartą z Klubem zgodnie z jej treścią, regulaminem korzystania z Klubu (jeżeli obowiązuje), poleceniami personelu Klubu oraz ogólnie przyjętymi normami obyczajowymi. Wszelkie opłaty wynikające z umowy zawartej pomiędzy Klientem oraz Klubem są niezależne od Opłaty i ponoszone przez Klienta, chyba że Strony postanowią inaczej. Wyjątkiem są pakiety miesięczne, w których cenę wliczony jest już karnet open dla Klienta.
6.2. Jeżeli w toku wykonywania Umowy zaistnieje konieczność zmiany Klubu, Strony uzgodnią na piśmie nowe miejsce odbywania Treningów, np. w drodze aneksu do Umowy lub za pośrednictwem korespondencji e-mail lub w wiadomości SMS przesłanej z numeru telefonu Klienta podanego w Punkcie 3 SWU i potwierdzonej w ten sam sposób przez Trenera.
6.3. Klient przyjmuje do wiadomości, że wybrany przez niego Klub nie współpracuje z Trenerem, zaś Trener nie odpowiada za ten Klub, co oznacza, że działania lub zaniechania Klubu (lub podmiotu prowadzącego Klub) nie są uznawane za działania lub zaniechania Trenera.

7. ZASADY ODBYCIA I PRZEPROWADZENIA TRENINGU

7.1. Dzień oraz godzina Treningu jest uzgadniana przez Strony, w szczególności w drodze korespondencji e-mail, telefonicznie, za pośrednictwem wiadomości SMS, na poprzedniej sesji treningowej lub w inny sposób ustalony przez Strony.
7.2. Czas pojedynczego Treningu wynosi 55 (pięćdziesiąt pięć) minut, liczony od uzgodnionej przez Strony godziny rozpoczęcia Treningu. Dopuszcza się odbywanie Treningu bezpośrednio jeden po drugim tego samego dnia lub w różnych porach tego samego dnia.
7.3. Trener zobowiązuje się do przygotowania planu Treningu na każdą sesję treningową.
7.4. Klient jest zobowiązany do zjedzenia posiłku na 1,5 (półtorej) godziny przed planowanym Treningiem.
7.5. Klient i Trener są zobowiązani stawić się punktualnie w dniu Treningu i o ustalonej godzinie.
7.6. Jeżeli Trening rozpocznie się z opóźnieniem z winy Klienta, Trening nie zostanie wydłużony o czas spóźnienia się Klienta.
7.7. Jeżeli Trening rozpocznie się z opóźnieniem z winy Trenera, Klientowi w ramach rekompensaty przysługuje 1 (jeden) dodatkowy, darmowy Trening o długości 55 (pięćdziesiąt pięć) minut oprócz Treningu, na który Trener spóźnił się. Strony ustalą dzień i godzinę przeprowadzenia darmowego Treningu odrębnie, na zasadach określonych w Punkcie 7.1 powyżej.
7.8. Trening może być odwołany przez obie Strony w czasie wskazanym w SWU (maksymalny czas przed planowanym rozpoczęciem Treningu).
7.9. W przypadku odwołania Treningu przez Klienta w czasie krótszym, niż określony w SWU, Trening uznaje się za odbyty.
7.10. W przypadku odwołania Treningu przez Trenera w czasie krótszym niż określony w SWU, Trener zobowiązuje się do przeprowadzenia dodatkowego Treningu poza Pakietem za darmo. Strony ustalą dzień i godzinę przeprowadzenia darmowego Treningu odrębnie, na zasadach określonych w Punkcie 7.1 powyżej.
7.11. Przed Treningiem Klient jest zobowiązany do zmiany stroju oraz butów na sportowe i posiadania ręcznika.
7.12. Trening jest prowadzony pod kierownictwem Trenera. Klient jest zobowiązany do wykonywania poleceń Trenera.
7.13. Jeżeli Strony tak postanowiły w SWU, Trening odbywa się z uwzględnieniem Harmonogramu Treningów.
7.14. Strony zastrzegają możliwość wykonywania zdjęć Klientowi przez Trenera, które będą służyły do dokumentacji pracy Trenera.
7.15. Klient oświadcza, iż wyraża zgodę na:
a) utrwalania jego wizerunku w formie fotografii wytwarzanej wszelkimi dostępnymi technikami, w trakcie trwania niniejszej umowy.
b) wykorzystywanie wizerunku jego osoby w celach bezpośrednio związanych z działalnością Trenera, w tym w szczególności w celach reklamowych, promocyjnych, marketingowych;
c) obrót oryginałem albo egzemplarzami, na których utwór utrwalono – wprowadzanie do obrotu, użyczenie lub najem oryginału albo egzemplarzy;
d) rozpowszechnianie utworu - w szczególności poprzez publiczne wykonanie, wystawienie, wyświetlenie, odtworzenie oraz nadawanie i reemitowanie, a także publiczne udostępnianie utworu w taki sposób, aby każdy mógł mieć do niego dostęp w miejscu i w czasie przez siebie wybranym. w szczególności rozpowszechnianie w mediach elektronicznych, na oficjalnej stronie internetowej www.ilonaklimas.pl, stronie internetowej portalu społecznościowego FACEBOOK, INSTAGRAM oraz innych stronach internetowych wykorzystywanych przez Trenera;
e) na dokonywanie przez Trenera bądź na jego zlecenie modyfikacji materiałów z wizerunkiem jego osoby, z zastrzeżeniem iż nie może korzystać z materiałów, na których utrwalono jego wizerunek zniekształcony graficznie w sposób naruszający dobre obyczaje lub zasady życia społecznego, obrażający uczucia religijne osób trzecich, obsceniczny, obraźliwy.
7.16. Jednocześnie Klient oświadcza, iż za pozowanie, korzystanie z wizerunku jego osoby oraz jego rozpowszechnianie na potrzeby i w zakresie jak w oświadczeniu nie żąda wynagrodzenia.

7.17. Niniejsza zgoda nie jest ograniczona ani czasowo, ani terytorialnie.
7.18. Zgodnie z art.6 ust.1 lit. a ogólnego rozporządzenia o ochronie danych osobowych z dnia 27 kwietnia 2016 r. (Dz. Urz. UE L 119 z 04.05.2016) Klient wyraża zgodę na przetwarzanie jego danych osobowych wizerunkowych.

8. PŁATNOŚCI I ROZLICZENIA

8.1. Z tytułu wykonania Umowy, Trenerowi przysługuje wynagrodzenie w postaci Opłaty odpowiadającej wartości pojedynczego Treningu lub wybranego przez Klienta Pakietu. Podana kwota Opłaty jest wartością brutto. Wysokość Opłaty jest wskazywana w SWU.
8.2. Klient przyjmuje do wiadomości, że w zależności od wybranego Pakietu, otrzymuje rabat (zmniejszenie ceny jednostkowej treningu w porównaniu do ceny jednego treningu personalnego) na każdy Trening w ramach Pakietu w wysokości określonej w Punkcie 5.1 (tabela).
8.3. Opłata jest płacona z góry przed rozpoczęciem pierwszego Treningu na rachunek bankowy podany przez Trenera lub gotówką.
8.4. W przypadku wypowiedzenia, rozwiązania lub wygaśnięcia Umowy, jak również niemożliwości jej dalszego wykonywania z przyczyn niezawinionych przez Klienta, w szczególności z uwagi na stan zdrowia Klienta, Trener zwróci Klientowi proporcjonalną wartość niewykorzystanego Pakietu. Kwota zwrotu będzie odpowiadać wartości niewykorzystanego Treningu pomnożonego przez ilość Treningów jakie pozostały do wykorzystania w ramach Pakietu. Wartość jednostkową niewykorzystanego Treningu ustala się dzieląc wysokość Opłaty brutto przez ilość Treningów w Pakiecie.
8.5. W przypadku wypowiedzenia lub rozwiązania Umowy przez Trenera z winy Klienta, jak również niemożliwości jej dalszego wykonywania z przyczyn zawinionych przez Klienta, Klient traci przyznany rabat za każdy niewykorzystany Trening w ramach Pakietu. Trener zwróci Klientowi proporcjonalną wartość niewykorzystanego Pakietu, obliczoną w sposób określony w Punkcie 8.4, pomniejszoną o łączną wartość rabatu udzielonego na każdy niewykorzystany Trening z Pakietu.

9. DANE OSOBOWE

9.1. Administratorem danych osobowych Klienta jest Trener – Ilona Klimas – reprezentujący firmę PROSELF Sp. z o.o. z siedzibą w Warszawie, Aleja Jana Pawła II 27. 00-867.
9.2. Trener będzie przetwarzać dane osobowe Klienta wyłącznie w celu zawarcia, wykonywania praw i obowiązków wynikających z Umowy oraz w niezbędnym zakresie do celów wynikających z prawnie uzasadnionych interesów realizowanych przez Trenera lub przez odbiorcę danych, w szczególności dotyczących możliwości dochodzenia roszczeń od Klienta na drodze sądowej lub pozasądowej.
9.3. Trener przetwarza następujące dane: imię, nazwisko, adres zamieszkania/zameldowania, numer telefonu, adres e-mail oraz gdy Klient wyrazi na to dobrowolną, konkretną, świadomą i jednoznaczną zgodę i poda takie dane: dane dotyczące zdrowia (stanu zdrowia Klienta).
9.4. Trener przetwarza dane osobowe na podstawie zgody Klienta oraz w związku z realizacją celów wynikających z prawnie uzasadnionych interesów realizowanych przez Trenera lub odbiorcy danych. Odbiorcami danych mogą być podmioty świadczące usługi związane z dochodzeniem roszczeń w postępowaniu sądowym lub pozasądowym, w szczególności kancelarie prawne, firmy windykacyjne lub firmy skupujące roszczenia.
9.5. Dane osobowe Klienta będą przetwarzane przez okres obowiązywania Umowy, a w przypadku przysługiwaniu Trenerowi lub wobec niego roszczeń – przez okres przedawnienia tych roszczeń.
9.6. Klient ma prawo dostępu do swoich danych osobowych, prawo ich sprostowania, usunięcia lub ograniczenia przetwarzania lub prawo do wniesienia sprzeciwu wobec przetwarzania, a także prawo do przenoszenia danych. Klient ma również prawo cofnięcia zgody na przetwarzanie danych osobowych w dowolnym momencie. Cofnięcie zgody nie ma wpływu na zgodność z prawem przetwarzania danych osobowych, którego dokonano na podstawie zgody przed jej cofnięciem.
9.7. Od dnia 25 maja 2018 r. (dzień wejścia w życie rozporządzenia, o którym mowa w Punkcie 9.10 poniżej) Klient może wnieść na Trenera skargę dotyczącą przetwarzania przez niego danych osobowych Klienta. Skargę wnosi się do Generalnego Inspektora Ochrony Danych Osobowych.
9.8. Podanie danych osobowych przez użytkownika jest dobrowolne, zaś jego podstawą jest Umowa. Podanie danych osobowych Klienta jest jednak niezbędne do zawarcia i wykonania praw i obowiązków wynikających z Umowy. Niepodanie danych będzie skutkować brakiem zawarcia Umowy. Klient nie jest zobowiązany do podania danych dotyczących stanu zdrowia Klienta, jednakże niepodanie ich w wypadkach wymaganych Umową uprawnia Trenera do rozwiązania Umowy ze skutkiem natychmiastowym, jeżeli kontynuowanie Treningów bez znajomości stanu zdrowia Klienta stanowi ryzyko wystąpienia szkody na osobie Klienta. Trener może, ale nie musi skorzystać z uprawnienia do rozwiązania Umowy ze skutkiem natychmiastowym.
9.9. Trener oświadcza, że w związku z wykonaniem Umowy i przetwarzaniem danych osobowych Klienta nie stosuje systemów i metod zautomatyzowanego podejmowania decyzji, w tym profilowania Klientów.
9.10. Trener przetwarza dane osobowe Klienta zgodnie z ustawą z dnia 10 maja 2018 r. o ochronie danych osobowych oraz Rozporządzeniem Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2016/679 z dnia 27 kwietnia 2016 r. w sprawie ochrony osób fizycznych w związku z przetwarzaniem danych osobowych i w sprawie swobodnego przepływu takich danych oraz uchylenia dyrektywy 95/46/WE (ogólne rozporządzenie o ochronie danych).

10. REKLAMACJE

10.1. Reklamacje związane z wykonaniem Umowy Klient może składać:
10.1.1. pisemnie na adres Trenera podany w SWU; lub
10.1.2. drogą elektroniczną za pomocą wiadomości e-mail na adres Trenera.
10.2. Reklamacje należy składać po zaistnieniu zdarzenia budzącego zastrzeżenia Klienta.
10.3. Postępowanie reklamacyjne jest prowadzone przez Trenera, który dokłada wszelkich starań, aby obsługa reklamacji była dokonana z należytą starannością, wnikliwie i terminowo, z uwzględnieniem wszystkich okoliczności sprawy.
10.4. Reklamacje będą rozpatrywane w terminie nie przekraczającym 30 (trzydziestu) dni od daty ich wpływu do Trenera.
10.5. O wyniku postępowania reklamacyjnego Klient zostanie powiadomiony z zachowaniem formy złożenia reklamacji lub w formie zgodnej ze złożoną przez Klienta dyspozycją, w szczególności telefonicznie.
10.6. Decyzja Trenera w przedmiocie rozpatrywanej reklamacji nie wyłącza, ani nie ogranicza uprawnień Klienta do dochodzenia swoich roszczeń na podstawie powszechnie obowiązujących przepisów prawa, w tym wystąpienia z powództwem do sądu powszechnego. W razie odmowy uwzględnienia reklamacji Trener oświadcza, że nie zamierza brać udziału w postępowaniu dotyczącym pozasądowego rozwiązywania sporów konsumenckich.

11. REGULAMIN WCHODZI W ŻYCIE Z DNIEM 1 STYCZNIA 2024 ROKU.