

ΟΜΑΔΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ & ΑΙΘΟΥΣΑ ΜΥΪΚΗΣ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗΣ

Δημοτικό γυμναστήριο Καλλιθέας, Ελ. Βενιζέλου 241

Το Δημοτικό Γυμναστήριο στεγάζεται στο ανακαινισμένο τετραώροφο κτήριο επί της οδού Ελ. Βενιζέλου 241 και διαθέτει αίθουσα μυϊκής ενδυνάμωσης εξοπλισμένη με σύγχρονα μηχανήματα, τρεις αίθουσες ομαδικών προγραμμάτων, αποδυτήρια, χώρους υγιεινής, καθώς και ευρύχωρο ανελκυστήρα για να διευκολύνεται η πρόσβαση σε ΑΜΕΑ. Τα προγράμματα υλοποιούνται από άριστα καταρτισμένους πτυχιούχους καθηγητές φυσικής αγωγής και περιλαμβάνουν:

- ✓ Pilates
- ✓ Total body
- ✓ Legs and Abs
- ✓ Zumba
- ✓ Tabata

ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
ΩΡΑΡΙΟ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ ΑΙΘΟΥΣΑΣ ΟΡΓΑΝΩΝ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ 8:00-21:30					
9:00-9:50	LEGS AND ABS	PILATES	TOTAL BODY	PILATES	TOTAL BODY
10:00-10:50	PILATES	TOTAL BODY	PILATES	TOTAL BODY	LEGS AND ABS
11.00-11.50	TOTAL BODY	PILATES	PILATES	LEGS AND ABS	PILATES
17:00-17:50	-	-	-	TOTAL BODY	-
18:00-18:50	PILATES	TOTAL BODY	PILATES	-	PILATES
19.00-19.50	TOTAL BODY	TABATA	TOTAL BODY	TABATA	ZUMBA
20.00-20.50	ZUMBA	PILATES	ZUMBA	PILATES	LEGS AND ABS

**Το ωράριο λειτουργίας του γυμναστηρίου και της υλοποίησης των ομαδικών προγραμμάτων ενδέχεται να τροποποιηθούν.*

ΕΣΩΤΕΡΙΚΟΣ ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΣ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟΥ

Για την ομαλή λειτουργία, καθώς και για τη δική σας ασφάλεια, υγιεινή και ευχάριστη παραμονή στο χώρο του γυμναστηρίου, σας παρακαλούμε να δώσετε την απαραίτητη προσοχή και να σεβαστείτε τους κανόνες που ακολουθούν και αποτελούν τον κανονισμό λειτουργίας του γυμναστηρίου. Η πραγματοποίηση εγγραφής συνεπάγεται και αυτόματη αποδοχή των παρακάτω όρων.

Ι. ΔΙΚΑΙΩΜΑ ΑΠΟΚΤΗΣΗΣ ΙΔΙΟΤΗΤΑΣ ΜΕΛΟΥΣ – ΤΑΥΤΟΠΟΙΗΣΗ ΜΕΛΩΝ - ΕΓΓΡΑΦΕΣ

1. Η εγγραφή στο Γυμναστήριο επιτρέπεται σε ενήλικους και ανηλίκους από 14 ετών. Για την εγγραφή ανηλίκου, είναι υποχρεωτική η φυσική παρουσία του κηδεμόνα και η υπογραφή από αυτόν Υπεύθυνης Δήλωσης συγκατάθεσης για την εγγραφή του προστατευόμενου μέλους. Απαγορεύεται η είσοδος παιδιών κάτω των 14 ετών στους χώρους άσκησης του γυμναστηρίου ακόμη και αν συνοδεύονται, εκτός αν συμμετέχουν στα ειδικά προγράμματα για παιδιά 5-12 ετών. Η συνδρομή προκαταβάλλεται μαζί με την αίτηση εγγραφής. Η διαδικασία της εγγραφής μέλους πραγματοποιείται ηλεκτρονικά μέσω της σχετικής εφαρμογής.
2. Κάθε μέλος υποχρεούται κατά την εγγραφή του να προσκομίσει ιατρική βεβαίωση από Ιατρό Παθολόγο, Καρδιολόγο ή γενικό ιατρό όπου να βεβαιώνεται η ικανότητά του για σωματική άσκηση. Η βεβαίωση αυτή, ανανεώνεται κάθε 12 μήνες (Ν.3057/02). Παράλληλα τα μέλη υποχρεούνται να ενημερώνουν τους γυμναστές για τυχόν έκτακτα προβλήματα υγείας που αντιμετωπίζουν. Σε περίπτωση μη προσκόμισης της ιατρικής βεβαίωσης δε θα επιτρέπεται η εγγραφή στο γυμναστήριο.

3. Κατά την εγγραφή του μέλους, χορηγείται από το γυμναστήριο, μία κάρτα μέλους. Η κάρτα μέλους είναι αυστηρά προσωπική, δεν μεταβιβάζεται και περιέχει πληροφορίες για την ταυτοπροσωπία του μέλους και τον έλεγχο ισχύος της συνδρομής του. Τα μέλη κατά την είσοδο τους στο γυμναστήριο υποχρεούνται να αφήνουν την κάρτα μέλους στην υποδοχή του γυμναστηρίου. Απαγορεύεται η είσοδος στο γυμναστήριο σε άτομα που δεν φέρουν την κάρτα μέλους ή που αυτή δεν είναι ενεργή. Πιθανή απώλειά της κάρτας θα πρέπει να αναφέρεται αμέσως στη γραμματεία. Επίσης θα πρέπει να ενημερώνετε άμεσα τη γραμματεία για πιθανές αλλαγές στα προσωπικά σας στοιχεία (Διεύθυνση, τηλέφωνο κλπ).
4. Η διαδικασία της εγγραφής μέλους πραγματοποιείται μέσω της σχετικής εφαρμογής και εφόσον καταθέσει όλα τα απαιτούμενα δικαιολογητικά. Εάν προκύπτει καταβολή ετήσιας συνδρομής αυτή προκαταβάλλεται μαζί με την αίτηση εγγραφής στο λογαριασμό τραπέζης που ανήκει στη υπηρεσία. Το μέλος απαλλάσσεται από την καταβολή ετήσιας συνδρομής όταν προσκομίσει όλα τα απαραίτητα δικαιολογητικά που προβλέπουν τη δωρεάν συμμετοχή. Η επιστροφή χρημάτων αποκλείεται για οποιονδήποτε λόγο. Δικαίωμα «παγώματος» συνδρομής δεν παρέχεται στα μέλη.

II. ΑΣΦΑΛΕΙΑ – ΥΓΙΕΙΝΗ – ΚΑΝΟΝΕΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ & ΧΡΗΣΗΣ ΤΟΥ ΧΩΡΟΥ

1. ΦΥΛΑΞΗ ΠΡΟΣΩΠΙΚΩΝ ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΩΝ: Το γυμναστήριο δεν παρέχει υπηρεσία φύλαξης των προσωπικών αντικειμένων των μελών και σε καμία περίπτωση δεν προβλέπεται η φύλαξή τους από το προσωπικό της υποδοχής.
2. Το γυμναστήριο δεν ευθύνεται για την απώλεια χρημάτων προσωπικών αντικειμένων των μελών από τους χώρους του γυμναστηρίου, ούτε από τα ερμάρια των αποδυτηρίων, τα οποία ασφαρίζονται από τα μέλη με δικά τους μέσα (λουκέτα) και με δική τους ευθύνη.
3. Η χρήση των ερμαριών επιτρέπεται στα μέλη μόνο κατά το χρόνο παραμονής τους στο γυμναστήριο, απαγορεύεται δε ρητά η διατήρηση της ασφάλισης αυτών μετά τη χρήση του γυμναστηρίου και την αποχώρησή τους από αυτό. Μετά το πέρας της ημερήσιας λειτουργίας του γυμναστηρίου, το γυμναστήριο δύναται, χωρίς προηγούμενη ειδοποίηση να ασφαλίσει και εκκενώνει όλα τα ερμάρια των αποδυτηρίων, αποκλειόμενης οποιασδήποτε ευθύνης του για την απώλεια αντικειμένων.
4. ΥΓΙΕΙΝΗ – ΑΣΦΑΛΕΙΑ – ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ – ΣΥΝΔΡΟΜΗ ΓΥΜΝΑΣΤΩΝ ΕΠΙΤΗΡΗΣΗΣ: Η συμπεριφορά και η παρουσία των μελών πρέπει να είναι πάντα κόσμια και ευπρεπής.
5. Απαγορεύεται το κάπνισμα σε όλους τους χώρους του γυμναστηρίου.
6. Απαγορεύεται η δημιουργία θορύβων στο χώρο και η όχληση των μελών.
7. Τα μέλη είναι υπεύθυνα και πρέπει να φροντίζουν για την υγιεινή του σώματός τους κατά την παραμονή τους στον χώρο του γυμναστηρίου και να αλλάζουν πάντα ρούχα μετά από έντονη εφίδρωση.
8. Η χρήση πετσέτας είναι υποχρεωτική σε όλα τα μηχανήματα που υπάρχει σωματική επαφή.
9. Η χρήση αθλητικής περιβολής και αθλητικών υποδημάτων είναι υποχρεωτική (όχι τζιν, όχι ρούχα με φερμουάρ & μεταλλικά στοιχεία). Η είσοδος στους χώρους εκγύμνασης επιτρέπεται μόνο με υποδήματα που θα χρησιμοποιούνται αποκλειστικά στο χώρο του γυμναστηρίου.
10. Δεν επιτρέπεται η χρήση των αποδυτηρίων με γυμνά πόδια. Χρησιμοποιείτε σαγιονάρες υποχρεωτικά.
11. Το γυμναστήριο δίνει ιδιαίτερη προσοχή στην διατήρηση ευχάριστων συνθηκών στους χώρους άσκησης. Κάτω από συνθήκες άσκησης είναι εύκολο να παρουσιαστούν περιπτώσεις δυσσομίας λόγω της μη τήρησης των κανόνων υγιεινής σώματος και στόματος. Σε κάθε τέτοια περίπτωση το γυμναστήριο βρίσκεται στη δυσάρεστη θέση να παρέμβει με συστάσεις ή και απομάκρυνση του ασκούμενου από τους χώρους άσκησης. Συμβουλευόμαστε γενικότερα τη χρήση ήπιων αποσμητικών κατά την άσκησή σας.
12. Στους χώρους του γυμναστηρίου – και ειδικά πλησίον των ηλεκτρονικών μηχανημάτων – απαγορεύεται η κατανάλωση ροφημάτων (υγρών), παρά μόνο από ειδικά αθλητικά δοχεία. Απαγορεύεται η κατανάλωση τροφίμων στους χώρους του γυμναστηρίου, πλην του χώρου των αποδυτηρίων.
13. Η χρήση όλων των μηχανημάτων άθλησης του γυμναστηρίου θα πρέπει να γίνεται με προσοχή και πάντα με βάση τις υποδείξεις των υπεύθυνων γυμναστών. Το γυμναστήριο δεν φέρει ευθύνη για ατυχήματα που προκύπτουν από πλημμελή χρήση οργάνων. Για τη χρήση των ηλεκτρονικών μηχανημάτων άθλησης, τα μέλη ενδείκνυνται να αναζητούν τη συνδρομή του γυμναστή επιτήρησης.
14. Η επιστροφή του εξοπλισμού (αλτήρες, πλάκες, στρωματάκια κλπ) στην προβλεπόμενη θέση είναι υποχρεωτική από όλα τα μέλη.

15. Κατά τη διάρκεια των ομαδικών προγραμμάτων απαγορεύεται η χρήση κινητών τηλεφώνων.
16. Απαγορεύεται αυστηρά η χρήση της αίθουσας ενδυνάμωσης από ανηλίκους. Κατ' εξαίρεση, επιτρέπεται η χρήση αυτών, μόνο στο πλαίσιο εκπόνησης σχετικού προγράμματος ασκήσεων από το καταρτισμένο προσωπικό του γυμναστηρίου.
17. Για τους ανηλίκους ηλικίας από 5 έως 12 ετών, το γυμναστήριο δύναται να προσφέρει ειδικά προγράμματα άσκησης (μουσικοκινητική, ενόργανη, κλπ). Απαγορεύεται αυστηρά η είσοδος σε ανήλικα άτομα ηλικίας 5 έως 12 ετών, με ή χωρίς συνοδεία, στους χώρους εκγύμνασης των ενηλίκων (αίθουσες ομαδικών, αίθουσα ενδυνάμωσης). Το γυμναστήριο δεν παρέχει υπηρεσία φύλαξης ή συνοδείας παιδιών.
18. Τις ώρες αιχμής ο μέγιστος χρόνος χρήσης των καρδιαγγειακών μηχανημάτων (ηλεκτρονικά μηχανήματα αερόβιας άσκησης) ορίζεται στα 20min, ο χρόνος δε χρήσης μπορεί να παραταθεί μόνο στην περίπτωση που δεν υπάρχει αναμονή από άλλα μέλη.
19. Τα μέλη πρέπει να γυμνάζονται πάντα βάσει του ατομικού προγράμματος που παραλαμβάνουν εγγράφως από το γυμναστήριο. Για οποιαδήποτε απορία τα μέλη πρέπει να απευθύνονται στους αρμόδιους γυμναστές του γυμναστηρίου και όχι σε άλλο μέλος. Απαγορεύεται αυστηρά η προσωπική εκγύμναση μέλους από άλλο μέλος ή η συμβουλευτική παρέμβαση μελών, εκτός του προσωπικού του γυμναστηρίου. Στην περίπτωση που διαπιστωθεί τέτοια συμπεριφορά το γυμναστήριο θα ακυρώνει την εγγραφή και των δύο μελών και θα καταπίπτουν υπέρ του γυμναστηρίου οι καταβολές του μέλους που έχουν έως τότε πραγματοποιηθεί.
20. Οι επισκέπτες που προσέρχονται στο γυμναστήριο μαζί με μέλη του γυμναστηρίου πρέπει να παραμένουν στο χώρο αναμονής του γυμναστηρίου στην reception εκτός και αν ζητήσουν ξενάγηση από το προσωπικό του γυμναστηρίου.

III. ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ ΟΜΑΔΙΚΩΝ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ – GROUP CLASSES

1. Τα ομαδικά προγράμματα καθώς και τα παιδικά τμήματα πραγματοποιούνται με ελάχιστη συμμετοχή 2 ατόμων.
2. Το γυμναστήριο διατηρεί το δικαίωμα τροποποίησης ή κατάργησης των ατομικών ή ομαδικών προγραμμάτων και αντικατάστασή τους από άλλα χωρίς προειδοποίηση.
3. Το γυμναστήριο δύναται να αντικαθιστά τους προπονητές που διενεργούν τα ομαδικά προγράμματα. Η επιλογή του εν γένει προσωπικού του γυμναστηρίου ανήκει αποκλειστικά στο γυμναστήριο.
4. Προς αποφυγή τραυματισμών και της διακοπής της ομαλής ροής των ομαδικών μαθημάτων, απαγορεύεται η είσοδος στις αίθουσες μετά το πέρας των πρώτων 5 λεπτών από την έναρξη αυτών.
5. Η είσοδος στην αίθουσα γυμναστικής επιτρέπεται μόνο με παπούτσια που θα χρησιμοποιούνται αποκλειστικά στο χώρο του γυμναστηρίου.
6. Απαγορεύεται η είσοδος στις αίθουσες των ομαδικών προγραμμάτων και η χρήση τους, καθώς και του εξοπλισμού τους, από οποιοδήποτε μέλος, για οποιονδήποτε λόγο, εκτός του ωραρίου λειτουργίας των προγραμμάτων αυτών.

IV. ΑΠΟΔΟΧΗ ΤΩΝ ΟΡΩΝ ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΥ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ – ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ ΠΡΟΣΩΠΙΚΩΝ ΔΕΔΟΜΕΝΩΝ

Τα προσωπικά δεδομένα των μελών, τηρούνται αποκλειστικά για την διαπίστωση της ταυτοπροσωπίας τους κατά την είσοδο στο γυμναστήριο, για λόγους ασφαλείας, καθώς και για λόγους προβολής των δραστηριοτήτων του γυμναστηρίου.

Το γυμναστήριο διατηρεί το δικαίωμα να τροποποιεί τον κανονισμό λειτουργίας του ανάλογα με τις λειτουργικές ανάγκες του γυμναστηρίου. Οποιαδήποτε τροποποίηση θα γνωστοποιείται στα μέλη με ανάρτηση στο χώρο υποδοχής του γυμναστηρίου.

Η εγγραφή συνεπάγεται την αποδοχή όλων των παραπάνω όρων του κανονισμού. Σε περίπτωση παραβίασης των όρων αυτών, η διεύθυνση του γυμναστηρίου διατηρεί το δικαίωμα, κατά την κρίση της, να αφαιρέσει από το μέλος την ιδιότητά του αυτή, με έγγραφη ενημέρωση προς αυτό.

Αγκαλιάστε το γυμναστήριο με αγάπη και υπευθυνότητα και επιδείξτε κόσμια συμπεριφορά. Βοηθήστε και εσείς την προσπάθεια του ΟΠΑΑ στην καλλίτερη υλοποίηση και βελτίωση των προγραμμάτων άθλησης.