



CYCLING&FITNESS®
SILVIA ZARROLI

Regolamento della Palestra 2025

La partecipazione agli allenamenti è consentita **solo con la prenotazione tramite la App della palestra. Tutti gli utenti devono portare un idoneo certificato medico per svolgere attività sportiva non agonistica entro una settimana dall'iscrizione.**

NOTA BENE

EsercitiAMO la nostra professione di **istruttori fitness e di ginnastica posturale**, solo con chi ha debitamente consegnato in segreteria il certificato medico di "idoneità alla pratica ginnico-motoria non agonistica" rilasciato dal proprio medico curante. Esso ha validità di 12 mesi, scaduti i quali sarà necessario sottoporsi di nuovo a visita medica.

Ricordiamo che nessuna compagnia assicurativa risarcirà mai gli infortuni e gli incidenti di chi non ha consegnato un **certificato medico** valido.

Per i ragazzi minori è richiesta l'assunzione di responsabilità da parte di chi esercita la potestà genitoriale da compilare con apposito modulo disponibile in segreteria.

È fatto obbligo di:

- attenersi alle norme della buona educazione, di provata moralità, di correttezza nei rapporti interpersonali e rispettare le regole igieniche generali per una buona convivenza;
- attenersi a tutte le prescrizioni scritte che la Direzione si riserva di affiggere o di comunicare tramite le notifiche dalla App;
- utilizzare i luoghi unicamente allo scopo per cui sono previsti;
- accedere ai locali unicamente con scarpe da ginnastica pulite (possibilmente mai usate all'esterno) o con calzini antiscivolo e con vestiti adeguati all'attività sportiva;
- stendere un asciugamano pulito sulle superfici a contatto con il proprio corpo, comprese le panche degli spogliatoi e sul tappetino fornito in prestito dalla palestra;
- disinfettare con gli appositi prodotti a disposizione gli attrezzi e le macchine con le quali si è stati in contatto non appena terminato l'uso e lasciare pulite le zone utilizzate;
- porre estrema attenzione durante le operazioni di carico e scarico dei bilancieri utilizzando le mollette di sicurezza;
- riporre gli attrezzi immediatamente dopo l'uso sempre al loro posto e nello spazio esatto corrispondente,
- gettare differenziando negli appositi cestini, lattine o bottiglie vuote, così come ogni altro rifiuto;
- indossare sempre delle ciabatte asciutte negli spogliatoi;
- asciugarsi completamente prima di uscire dalla doccia evitando di bagnare il pavimento;
- utilizzare lo spogliatoio e la doccia nel rispetto di chi è in attesa di usufruirne, liberando dai propri indumenti ed effetti personali anche dagli armadietti;
- avvisare tempestivamente la Direzione in caso di guasti alle attrezzature o mancanze comportamentali degli altri utenti;

È vietato:

- fumare all'interno dei locali della palestra, negli spogliatoi e nei servizi igienici;
- introdurre animali all'interno dei locali;
- lasciare materiale pubblicitario o messaggi pubblicitari di alcun tipo se non dopo aver ricevuto autorizzazione della Direzione,
- allenarsi con scarpe indossate all'esterno;
- allenarsi masticando chewing gum (gomma da masticare);
- introdurre e consumare bevande alcoliche all'interno della palestra, negli spogliatoi e nei servizi igienici;

- far uso di sostanze ritenute dopanti;
- parlare al cellulare, messaggiare e distrarsi durante le lezioni: oltre ad essere irrispettoso nei confronti dell'insegnante, non favorisce la concentrazione durante l'esecuzione degli esercizi e disturba gli altri utenti;
- disturbare ed intralciare nell'allenamento gli altri utenti con il proprio comportamento contrario al presente regolamento;
- lasciar cadere bruscamente i pesi a terra;
- utilizzare gli spogliatoi per depilarsi o radersi.

Cycling&Fitness non si assume responsabilità per eventuali danni fisici subiti durante allenamenti non conformi ai protocolli raccomandati dagli istruttori di sala.

Cycling&Fitness non si assume responsabilità per indumenti e calzature dimenticati.

Tutte le cose dimenticate sia ritrovate che consegnate in segreteria da altri utenti saranno custodite all'interno di un cestino all'ingresso della palestra. Alla fine di ogni mese, tutti gli oggetti rinvenuti e non reclamati dal legittimo proprietario saranno donati in beneficenza o depositati negli appositi cassonetti gialli per indumenti usati.

Orari d'apertura e chiusure programmate della palestra

Cycling&Fitness è aperta agli utenti dal lunedì al venerdì, dalle ore 07:00 alle ore 21:30 ed il sabato dalle 9:00 alle 13:00.

Il sabato pomeriggio l'apertura è riservata dalle 15:00 alle 17:00 su appuntamento individuale, per le ore di personal training, concordate con l'istruttore o per i servizi estetici, trattamenti e massaggi o eventi promozionali gratuiti offerti da Cycling&Fitness.

La domenica ed i giorni festivi la palestra sarà chiusa.

Il calendario delle chiusure programmate e delle ferie degli istruttori viene aggiornato con il piano ferie ed è disponibile in segreteria.

Si aggiungono eventuali variazioni di orari o giorni di chiusura per consentire agli istruttori la partecipazione a giornate di formazione e aggiornamento professionale, solitamente i corsi di aggiornamento vengono organizzati nei fine settimana sabato e domenica oppure online.

Si cercherà di evitare cancellazioni o sostituzioni di ore il più possibile.

Come accennato sono previsti durante l'anno Eventi Promozionali (il sabato pomeriggio) per promuovere ATTIVITA' GRATUITE di fitness, benessere, estetica, massaggi. Gli appuntamenti ordinari del sabato per personal training e/o estetica non saranno disponibili in quei giorni.

Gli eventi sono determinabili preventivamente e saranno sempre pubblicizzati in bacheca, sul sito, sulla app e via mail a tutti gli utenti.

Per partecipare agli eventi e per usufruire dei servizi gratuiti previsti per quella giornata, è necessario avere un abbonamento attivo e la prenotazione all'evento tramite la app della palestra.

La segreteria della palestra

Il servizio di segreteria non è attivo full time, le informazioni generali, gli appuntamenti estetici, la vendita degli abbonamenti e dei prodotti Cycling&Fitness come borse, asciugamani, abbigliamento, ecc. è possibile solo nei seguenti

orari:

- sabato dalle 9:00 alle 10:00.
- lunedì mercoledì e venerdì dalle ore 12:30 alle ore 13.30 e nel pomeriggio (con pazienza) al cambio ora tra una lezione e l'altra.

I clienti sono invitati a consultare il sito web, la bacheca interna o la App di Cycling&Fitness per le programmazioni dei corsi fitness.

La prenotazione alle lezioni è obbligatoria per tutti.

Le modalità di prenotazione sono indicate al momento dell'iscrizione.
La prenotazione avviene tramite la app della palestra.

NOTA BENE:

Gli orari delle lezioni e la programmazione annuale potrebbero variare per garantire una maggiore efficienza e fluidità dei servizi, e secondo le preferenze della maggioranza degli utenti e la disponibilità degli istruttori e personal trainers.

Cycling&Fitness invierà comunque notifiche ai clienti in caso di variazioni per malattia o impegni improvvisi degli insegnanti (che ricordiamo sono eventi non ordinari ed al di fuori del nostro controllo e non possono essere previsti in anticipo), il programma di ferie e le chiusure programmate è disponibile in segreteria.

Corsi e istruttori

La Direzione si riserva di sostituire l'istruttore per motivi di salute/ personali/ tecnici senza necessità di preavviso verso gli utenti, ma per correttezza si cercherà di informare tutti con un preavviso ragionevole in caso si voglia riprogrammare la lezione, si ricorda che la App resta il mezzo di informazione diretto e principale.

È possibile entrare in sala solo 10 minuti prima della lezione e con un ritardo massimo di 5 minuti dopo l'inizio per eseguire il giusto riscaldamento ed evitare disagi agli altri.

È vietato l'ingresso nella sala in assenza di corsi o degli istruttori ed è vietato utilizzare le attrezzature senza la guida dei trainers ad eccezione del Tapis Roulant.

Alla fine di ogni lezione, gli attrezzi usati vanno disinfettati e riposti nei luoghi da cui sono stati prelevati.

Durante le lezioni non sono consentiti telefoni cellulari con suoneria attiva e non è consentito rispondere al telefono o chattare/inviare mail ecc.

Politica di Prenotazione:

È possibile prenotare le lezioni con una settimana di anticipo.

Si possono prenotare al massimo due lezioni al giorno, non uguali nella stessa giornata.

È possibile frequentare una seconda lezione solo se ci sono posti disponibili e non ci sono altri utenti in lista d'attesa;

ogni persona può prenotare solo con il suo nominativo.

I clienti possono annullare la lezione fino a un'ora prima dell'inizio.

I clienti possono riprogrammare le lezioni prenotate un'ora prima.

L'ultima prenotazione è accettata fino un'ora prima della lezione.

I clienti che non annullano le lezioni vengono registrati come assenti.

Le lezioni prenotate e non cancellate vengono comunque scalate dal pacchetto di lezioni e non possono essere recuperate.

I clienti con gli abbonamenti più lunghi hanno le lezioni illimitate, per correttezza è indispensabile organizzare e rispettare i propri impegni anche con la palestra, se non si riuscisse a rispettare tale impegno si prega di effettuare la cancellazione due ore prima, per permettere ad altri utenti di prenotare.

Foto e Video

Durante le lezioni lo staff di Cycling&Fitness è autorizzato dalla Direzione ad effettuare foto o video per pubblicizzare l'attività sui social, per promuovere le ore di lezione ed i nostri allenamenti, con l'iscrizione si autorizza la palestra all'utilizzo della propria immagine a titolo gratuito.

In caso non si voglia autorizzare "Cycling&Fitness" all'utilizzo della propria immagine, si prega di informare lo Staff al momento dell'iscrizione.

Prezzi e Abbonamenti

Pacchetti di Lezioni:

I Pacchetti Lezioni comprendono:

- Iscrizione gratuita e Programma Fedeltà
- Acqua pura disponibile dal nostro erogatore.
- I pacchetti sono validi per un mese.
- Scadono in 2 casi: alla fine delle lezioni e/o alla fine del mese.
- I pacchetti non sono rimborsabili.
- Sono validi per una persona e non si possono cedere o sospendere.
- Le lezioni che non vengono utilizzate non possono essere recuperate il mese successivo in nessun caso.
- Assicurazione (Responsabilità Civile Infortuni e Danni verso terzi) è inclusa nel prezzo del pacchetto.

La Politica dei Pagamenti:

Una lezione fitness di gruppo (fuori pacchetto o senza abbonamento) ha un costo di 10€.

Una lezione individuale con Personal Training ha un costo di 40€.

I pacchetti di lezioni sono un'agevolazione per il cliente che acquista di più lezioni ad un prezzo vantaggioso rispetto al prezzo abituale. I pacchetti hanno una scadenza mensile e sono acquistati per un numero definito di lezioni. Consigliamo agli utenti di rinnovare prima della scadenza il pacchetto di lezioni per continuare ad usufruire del prezzo scontato delle lezioni.

Abbonamenti Open da 3, 6 o 12 mesi:

Gli abbonamenti comprendono:

- Iscrizione + Programma Fedeltà.
- Consulenze Alimentari gratuite (il numero di consulenze dipende dai miglioramenti e va in base agli obiettivi di forma fisica differenti per ogni utente)
- Lezioni illimitate su prenotazione.
- Acqua pura disponibile dal nostro erogatore.
- Borsette omaggio
- L'omaggio è escluso se il rinnovo avviene durante periodi di sconti e promozioni.
- Gli abbonamenti non sono rimborsabili.
- Sono validi per una sola persona e non si possono cedere.
- Gli abbonamenti si possono sospendere solo per malattia da 7 a massimo 15 giorni.
- Pagamento in unica soluzione anche con bonifico.
- Pagamento in 2 rate solo per abbonamento di 12 mesi (a prima rata all'iscrizione, la seconda rata il mese successivo)
- Si aggiunge al prezzo il costo di 2€ (costo marca da bollo)
- Assicurazione (Responsabilità Civile Infortuni e Danni verso terzi) è inclusa nel prezzo

Cycling&Fitness invita tutti gli utenti a programmare i rispettivi pagamenti ringraziando in anticipo per la cortese puntualità che vorrete riservarci.

Acquisto dei pacchetti e abbonamenti

Tutti gli abbonamenti ed i pacchetti possono essere acquistati in contanti o tramite pagamento bancomat o con carta di credito direttamente in palestra.

In alternativa tramite App o Sito Web (www.cyclingandfitness.net) con Carta di Credito, o Carta Prepagata, oppure tramite Bonifico Bancario chiedendo le coordinate in segreteria.

È possibile cancellare in autonomia solo l'abbonamento con addebito automatico nella sezione 'miei abbonamenti', oppure dal profilo individuale della App

In alternativa, è possibile scrivere una mail ad info@cyclingandfitness.net per essere cancellati.

Il cliente riceverà sempre una mail di conferma per tutte le operazioni.

Aumenti e Riduzioni dei Prezzi

Cycling&Fitness informa i clienti che i prezzi degli abbonamenti restano uno strumento variabile utilizzato per affrontare tutte spese di gestione della palestra, può accadere che i prezzi degli abbonamenti richiedano alcuni aggiustamenti (sia di aumenti che di riduzioni).

La Direzione avrà cura di comunicare tali variazioni nella consueta newsletter mensile tramite mail.

Il cliente verrà informato in caso di variazione dei prezzi anche tramite la app ed ovviamente potrà scegliere di non rinnovare il suo abbonamento, il prezzario è sempre esposto in segreteria.

Cycling&Fitness promuove nel corso dell'anno Offerte e Sconti.

Gli sconti e le promozioni sono occasionali riduzioni sul prezzo degli abbonamenti, i clienti vengono informati delle riduzioni di prezzo e dei vantaggi sui rinnovi, tramite mail e poster al desk in segreteria.

I rinnovi degli abbonamenti che avvengono tramite offerte e sconti non includono i prodotti omaggio.

Con il Programma Fedeltà sarà possibile accedere agli sconti automatici senza attendere le promozioni (vedi ultimo paragrafo "Programma Fedeltà").

Armadietti e docce

La palestra è dotata di armadietti, il cui uso è gratuito.

L'utente è tenuto a lasciare la chiave nella serratura e a liberare l'armadietto senza lasciare i suoi effetti personali

alla fine delle ore di allenamento. L'affitto degli armadietti non è previsto.

Cycling&Fitness non si assume responsabilità alcuna per eventuali furti.

Solo alcune zone della palestra sono videosorvegliate e collegate ad un allarme "antintrusione".

A garanzia della Privacy degli utenti la conservazione delle immagini registrate non è a carico di Cycling&Fitness, tale conservazione è a cura del servizio Securitalia, le immagini vengono conservate per motivi di sicurezza per 72 ore.

Le docce sono gratuite a disposizione di tutti alla fine dell'allenamento o dopo un trattamento estetico, vi chiediamo l'accortezza di accorciare quanto vi è possibile i tempi di attesa degli altri utenti.

È vietato depilarsi o radersi ed ovviamente urinare all'interno delle docce.

È obbligatorio asciugarsi completamente all'interno delle docce, indossare le ciabatte asciutte negli spogliatoi, cercando di bagnare il pavimento il meno possibile.

Sospensione abbonamento

Non è prevista sospensione dell'abbonamento ad eccezione degli abbonamenti Open.

Tale sospensione potrà attivarsi da 7 a un massimo di 15 giorni entro e non oltre la data di scadenza del proprio abbonamento.

La Direzione di Cycling&Fitness ha il diritto di negare l'accesso in palestra in caso d'inadempienza e/o violazione da

parte del fruitore del presente regolamento.

Roma, 5 settembre 2024

Servizi di Estetica e Massaggi

I servizi di Estetica e Massaggi sono disponibili per i clienti e le clienti con un abbonamento attivo valido come pacchetti di lezioni o Abbonamenti Open, oppure per i clienti e le clienti che hanno ricevuto tali servizi come buoni regalo.

I prezzi dei servizi di estetica e massaggi si trovano sulla app e seguono le stesse logiche dei prezzi degli abbonamenti e dei pacchetti fitness, quindi, potrebbero subire delle variazioni, tali variazioni possono riguardare sia gli aumenti che le riduzioni di prezzo come avviene nel caso di sconti ed offerte. In entrambi i casi i clienti ricevono una newsletter mensile e notifiche sulle variazioni.

Politica di Prenotazione

I servizi di estetica vengono prenotati tramite la app della palestra.

I servizi di estetica e massaggi possono essere pagati anche in anticipo come avviene nel caso dei pacchetti di massaggi oppure per i pacchetti promozionali validi per più applicazioni di extension ciglia, oppure a lavoro terminato per le prestazioni di servizi singoli.

Gli appuntamenti presi devono essere rispettati o almeno riprogrammati con un anticipo di almeno 24 ore per permettere così al settore estetica di non perdere l'ora di lavoro e di consentire ad altri utenti di usufruire del servizio

e quindi di poter riprenotare quell'ora per il trattamento desiderato.
Possiamo ammettere disdette con poco preavviso, purché non siano sistematiche.

Vi ringraziamo anche per la cortese puntualità che vorrete riservarci.

Allergie

È obbligatorio informare lo staff in caso di eventuali allergie a prodotti o ingredienti se conosciute.
Cycling&Fitness acquista prodotti anallergici, naturali non testati sugli animali e di origine Biologica e sono garantiti sicuri sia dalle case produttrici che dal fornitore locale, ma in ogni caso chiediamo ai clienti di comunicarci lo stesso eventuali allergie.

Cycling&Fitness effettua un test del prodotto prima di iniziare il trattamento, soprattutto per Extension Ciglia per questo la prima volta è necessario presentarsi all'appuntamento con 15 minuti di anticipo.

Programma Fedeltà 2024/25

Il programma fedeltà è un sistema di accumulo punti che permette di ottenere sconti sui servizi e sugli abbonamenti.

Si attiva iscrivendosi al sito, scaricando la app e dal momento dell'iscrizione quindi con il primo acquisto si iniziano ad accumulare i punti.

Le informazioni su come guadagnare punti e le soglie punti per richiedere i premi sono disponibili dalla App – "Programma Fedeltà"

I premi si possono richiedere soltanto dalla app inserendo il codice di sconto automatico del buono punti. La app invierà una mail al cliente al raggiungimento dei premi.

Sempre dalla App di Cycling&Fitness, nella sezione "Programma Fedeltà" è possibile visualizzare il proprio saldo punti in qualsiasi momento, la app invierà delle notifiche al raggiungimento delle soglie di punti utili a richiedere un premio.

Attenzione: si perdono tutti i punti dopo 3 mesi di inattività del cliente, significa nessun acquisto o nessuna prenotazione per le lezioni fitness o altri servizi per 3 mesi.

Il Programma Fedeltà non termina mai, i punti non scadono mai, ma i premi vengono aggiornati ogni anno.

Per il 2025 i Nuovi Premi sono:

500 punti = 10€ sconto su un acquisto superiore a 60€

1000 punti = 5% di sconto sul pacchetto 12 lezioni

1500 punti = 10€ di sconto su Extension Ciglia

2000 punti = 5€ di sconto su Laminazione Ciglia

3000 punti = 10% di sconto su abbonamento 3 mesi

4000 punti = 10% di sconto su abbonamento 6 mesi

5000 punti = 10% di sconto su abbonamento 12 mesi

Come accumulare punti:

Registrati al sito = 50 punti

Acquista un abbonamento = 1 punto ogni euro speso

Prenota una lezione = 1 punto

Partecipa ad un evento = 5 punti

Acquista un biglietto per un evento = 1 punto per ogni euro speso

Acquista un prodotto (asciugamano borsa o borraccia) = 10 punti

Tutti i punti scadono dopo 3 mesi di inattività.

Blog

Il blog di Cycling&Fitness è una pagina del sito internet dedicato agli approfondimenti sui temi legati alla salute ed al benessere, disponibile dalla app, tutti gli utenti possono accedere gratuitamente ai nostri articoli e scoprire le specifiche tecniche che ci sono dietro al lavoro in palestra.

I Post del Blog vengono scritti e pubblicati senza una periodicità specifica a discrezione degli autori, che sono gli stessi istruttori della palestra che offrono gratuitamente un lavoro di approfondimento teorico e informazione per i clienti a titolo gratuito.

Alcuni articoli del blog vengono menzionati anche nelle nostre newsletter mensili e sui social media. Le newsletter mensili vengono inviate a tutti gli utenti iscritti al sito, anche se non hanno un abbonamento attivo, l'iscrizione alla newsletter non termina mai e Cycling&Fitness continuerà ad inviare gli aggiornamenti sulle attività della palestra. Per annullare l'iscrizione alla newsletter è necessario scrivere una mail a info@cyclinandfitness.net chiedendo di cancellare il proprio contatto dalla lista mail della palestra.

Diritto di Recesso

In caso di ripensamento è possibile avvalersi del diritto di recesso, inviando entro quattordici (14) giorni una comunicazione scritta alla mail info@cyclinandfitness.net o mediante lettera raccomandata con avviso di ricevimento all'indirizzo:

Cycling and Fitness di Silvia Zarroli
Via Bepi Romagnoni, 65
00125 Roma (RM).

Modifiche del regolamento

Il presente regolamento può essere modificato unilateralmente da "Cycling&Fitness di Silvia Zarroli" in ogni momento.

Roma, 9 gennaio 2025