

Participarea la clasa se poate realiza in urma unei programari pe adresa de mail: alexandra@dedicatestudio.ro sau prin mesaj la numarul de telefon: 0743087101.

Programarile se pot realiza cu cel putin doua ore inainte de inceperea sesiunii.

Anularea unei clase se poate trimite cu cel putin doua ore inainte de incepererea sesiunii.

Recomandam sa veniti cu 15 minute inainte de inceperea clasei.

Consideram ca este prioritar sa folositi prosopul dumneavoastra pentru antrenament. In cazul in care nu aveti unul cu dumneavoastra, veti putea solicita unul la Receptie.

Intreaga experienta in cadrul studio-ului este in talpile goale. Daca considerati necesar va propunem sa aveti cu dumneavoastra o perechi de papuci/slapi.

Clasele pentru adulti se adreseaza persoanelor incepand cu 16 ani.

Clasele pentru copii se adreseaza intervalului de varsta 5-10 an

Copii vor fi insotiti pana la intrarea la sala de curs, si ulterior finalizarii sesiunii.

Parintii sau insotitorul(care va fi declarat de catre parinti) va facilita echiparea copiilor pentru sesiune.

Fiecare client va declara starea de sanatate necesara desfasurarii antrenamentelor inainte de inceperea clasei.

Daca in timpul sesiunii, simtiti ameteala, lipsa de aer, lesin sau durere in zona pieptului va rugam sa anuntati instructorul clasei.

Va rugam sa acordati atentie clasei, si sa nu utilizati telefonul. Toate device-urile vor fi pe silent mode.

Din respect pentru instructor, cat si pentru participantii la clasa va rugam sa pastrati linistea, si un comportament placut.

Daca este nevoie sa plecati mai devreme din timpul sesiunii, va rugam sa anuntati instructorul si sa folositi linistea pentru a nu deranja restul participantilor.

Este recomandat sa nu bem apa si mancam copios inainte cu 30 minute de clasele de yoga/pilates/yogalates. Ulterior clasei, hidratarea este optima.

In cadrul sesiunii SELF PRACTICE, va rugam sa solicitati ajutorul instructorului.

Copii vor fi tinuti departe de prize, extintoare, foehn. Ei vor fi permanent insotiti de catre parinti/insotitor. Acestia sunt responsabili de intreaga activitate a copiilor inafara sesiunii, unde vor fi in supravegherea unui instructor.

Toate produsele folosite in studio sunt organice, pentru a evita alergiile sau orice alt tip de discomfort.

Folosirea produselor narcotice/alcool este strict interzisa.

Programul claselor va fi postat saptamanal, urmand ca schimbarile sa fie anuntate.

Pentru antrenamentele personale, este necesar sa folositi procedura de igienizare a picioarelor, disponibila in cadrul studio-ului.

Fumatul nu este optim pentru sanatate. Va rugam sa nu fumati.

Valabilitatea abonamentelor de sesiuni de grup este de 2 luni calendarisitice. In cazul problemelor medicale, excursiilor, precum si al unei eventuale sarcini, extinderea valabilitatii se va efectua in baza unui mail in care ne anuntati aceste aspecte.