

**Договор оказания услуг
по проведению тренировок по растяжке (стретчингу) № _____**

г. Москва

« _____ » _____ 202_ г.

Индивидуальный предприниматель (ИП Дауров Денис Сергеевич) в лице Даурова Дениса Сергеевича, именуемый в дальнейшем «Исполнитель», с одной стороны, и именуемый в дальнейшем «Заказчик» (Тренирующееся лицо)

(ФИО полностью, дата рождения)

с другой стороны, заключили настоящий договор о нижеследующем:

1. Общие положения и предмет договора.

1.1. Исполнитель обязуется оказать услуги по проведению занятий по растяжке (стретчинг), а Заказчик осуществляет оплату Услуг Исполнителя в соответствии с условиями настоящего Договора.

1.2. Настоящий Договор оказания услуг считается заключенным с момента подписания настоящего договора.

1.3. Исполнитель не несет ответственности за содержание и достоверность информации, предоставленной Заказчиком при оформлении Договора.

1.4. Исполнитель по настоящему договору возмездного оказания услуг обязуется оказывать Заказчику услуги по проведению занятий в групповой секции по растяжке (стретчингу), а Заказчик обязуется оплатить данные услуги в порядке, установленном настоящим Договором.

1.5. Место проведения тренировок, график проведения тренировок, а также стоимость абонемента на месяц установлены в Приложении №1 к настоящему Договору.

1.6. Правила техники безопасности приведены в Приложении №2 к настоящему Договору, являющемуся его неотъемлемой частью, подписанием таких правил Заказчик подтверждает, что ознакомлен и обязуется обеспечить соблюдение указанных правил техники безопасности в течение всего срока действия настоящего Договора.

2. Права и Обязанности Исполнителя

2.1. Исполнитель обязуется:

2.1.1. Организовать тренировочные мероприятия по растяжке (стретчингу) для Заказчика в составе группы и согласно утвержденному расписанию.

2.1.2. Обеспечить проведение тренировочных мероприятий квалифицированным инструктором (тренером) в специально оборудованном помещении.

2.1.3. Предоставить Заказчику перечень спортивного инвентаря, который необходимо приобрести для освоения тренирующимся курса тренировочных занятий.

2.1.4. Провести для Тренирующегося лица устный инструктаж по технике безопасности в зале для занятий.

2.1.5. Заблаговременно уведомлять Заказчика через доступные средства связи, указанные в разделе 8 настоящего Договора (телефонный звонок / смс рассылка / рассылка по электронной почте/ мессенджер) об изменениях в расписании занятий, о замене тренера и пр.

2.2. Исполнитель имеет право:

2.2.1. Отказать в возврате заранее оплаченных Заказчиком денежных средств.

2.2.2. Отказать в оказании услуги Тренирующемуся лицу при отсутствии оплаты, отстранить Тренирующегося лица от занятий, при несоблюдении последним правил техники безопасности, а также при наличии у Тренирующегося лица признаков заболевания, не позволяющего продолжить его участие в тренировочном процессе.

3. Обязанности Заказчика:

3.1. Заказчик обязуется:

3.1.1. Своевременно производить оплату за Услуги на условиях, предусмотренных настоящим Договором.

3.1.2. Обеспечить обязательное посещение занятий согласно расписанию.

3.1.3. Самостоятельно контролировать физическое и психическое здоровье, при проявлении хронических, инфекционных, кожных заболеваний, болезней внутренних органов, психических и иных заболеваний не посещать занятия. В силу специфики Услуг, оказываемых Исполнителем, Заказчик подтверждает, что он осознает опасность получения травмы в случае несоблюдения правил техники безопасности, указанных в Приложении №2 к настоящему Договору, и согласен с этим, а также подтверждает, что Исполнителем до него донесена полная информация об Услугах, предоставляемых по настоящему Договору и обязанностях Заказчика по настоящему Договору, в том числе в части соблюдения правил техники безопасности. Исполнитель не несет ответственность за состояние здоровья и возможный травматизм при выполнении тренировочных занятий, а также в случаях нарушения Тренирующимся лицом правил техники безопасности и иных положений настоящего Договора.

3.1.4. Приобрести за свой счёт и обеспечить наличие спортивного инвентаря согласно перечню, утвержденному Исполнителем.

3.1.5. До начала занятий предоставить Исполнителю полную и достоверную информацию о состоянии здоровья (наличие противопоказаний, рекомендации врачей относительно интенсивности физических нагрузок, нахождение на учётах и т.п.).

4. Стоимость услуг и порядок расчетов

4.1. В случае приобретения абонемента, Тренирующееся лицо посещает определенное в выбранном абонементе количество занятий, согласно условиям предоставления Услуг, предусмотренных для выбранного абонемента, и в соответствии с графиком, определённым в абонементе настоящего Договора, согласно Приложения №1 к настоящему Договору.

4.2. Заказчик оплачивает абонемент до начала оказания Услуг путём перечисления денежных средств на расчетный счет Исполнителя.

4.3. По окончании месяца Исполнитель вправе в одностороннем порядке без согласования с Заказчиком изменить стоимость услуг, о чем информирует Заказчика через доступные средства связи, (телефонный звонок / смс рассылка / рассылка по электронной почте / мессенджер), не менее чем за 10 дней до даты изменения стоимости Услуг.

5. Ответственность сторон:

5.1. Меры ответственности сторон применяются в соответствии с нормами Гражданского законодательства РФ.

5.2. Исполнитель не несет ответственности за вред, связанный с любым ухудшением здоровья, явившимся результатом или полученным в результате любых самостоятельных действий Тренирующегося лица, включая травмы и иные телесные повреждения, нанесенные третьими лицами (другими обучающимися) совершённых вопреки инструкциям и рекомендациям ответственного тренера, и в результате несоблюдения Тренирующимся лицом правил техники безопасности (Приложения №1 к настоящему Договору).

5.3. До начала и после окончания занятий Исполнитель и тренеры не несут какой-либо ответственности за причинение морального, материального вреда или вреда, причиненного здоровью Тренирующемуся лицу.

5.4. Заказчик несет ответственность за повреждение, утрату или порчу оборудования и имущества, находящегося в месте проведения занятий. Размер компенсации за причиненные повреждения равен реально причинённому ущербу.

6. Порядок разрешения споров:

6.1. Споры и разногласия, возникшие при исполнении настоящего договора, будут по возможности разрешаться путем переговоров между Заказчиком и Исполнителем.

6.2. В случае невозможности разрешения споров путем переговоров стороны после реализации предусмотренной законодательством РФ процедуры досудебного урегулирования разногласий передают их на рассмотрение в суде общей юрисдикции.

7. Заключительные положения:

7.1. К настоящему Договору прилагаются следующие Приложения, являющиеся его неотъемлемыми частями.

7.1.1. График занятий и стоимость абонемента (Приложение № 1).

7.1.2. Инструкция по технике безопасности (Приложение № 2).

8. Реквизиты Сторон

Исполнитель:

Название организации ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬ ДАУРОВ ДЕНИС

Юридический адрес организации 109518, РОССИЯ, Г МОСКВА, Г МОСКВА, ПРОЕЗД ГРАЙВОРОНОВСКИЙ 2-Й, Д 44, КОРП 1, КВ 292

ИНН 775127941770

ОГРН/ОГРНИП 324774600485002

Расчетный счет 40802810500006483603

Банк АО «ТБанк»

ИНН банка 7710140679

БИК банка 044525974

Корреспондентский счет банка 30101810145250000974

Юридический адрес банка 127287, г. Москва, ул. Хуторская 2-я, д. 38А, стр. 26

Заказчик:


Зарегистрирован по адресу: _____,

Проживает по адресу: _____,

паспорт: _____, выдан «__» _____ года, _____, код подразделения _____ - _____.

телефон: _____.

Исполнитель:

 /Дауров Д.С./

Заказчик:

_____/_____/

**ГРАФИК ЗАНЯТИЙ И СТОИМОСТЬ АБОНЕМЕНТА
НА УСЛУГИ ТРЕНИРОВОК ПО РАСТЯЖКЕ**

График занятий

Место проведения занятий:
Москва, Никулинская улица, 2 к1

Дни и время проведения занятий:

Группа	Дни проведения тренировок	Время занятий	Стоимость
«10:00»	Понедельник, пятница	10:00-11:00	7000 руб.
«11:00»	Понедельник, пятница	11:00-12:00	7000 руб.

*При пропущенных занятиях по состоянию здоровья, перерасчет делается при предоставлении справки от лечащего врача

ИНСТРУКЦИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

1.1. К групповым занятиям допускаются лица, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий спортом, одетые в спортивную форму и обутые в чистую спортивную обувь с нескользкой подошвой.

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ТРЕНИРОВОК

2.1. Перед началом тренировки требуется переодеться в спортивную форму, снять с себя часы, цепочки, кольца, браслеты, сережки, острые заколки, подвески и другие посторонние предметы.

2.2. Запрещается приступать к занятиям непосредственно после приема пищи.

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВОК

3.1. Во время тренировок занимающийся обязан:

- неукоснительно выполнять все указания тренера, проводящего занятия;
- при поточном выполнении упражнений (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений, начинать выполнение упражнения и заканчивать выполнение упражнения строго по команде тренера;

- избегать столкновений с другими занимающимися в группе и ударов по рукам и ногам;

- держаться на безопасном расстоянии от других, занимающихся в группе, выдерживать достаточный интервал в группе при выполнении индивидуальных упражнений или совместных упражнений, строго соблюдать очередность в группе при выполнении индивидуальных заданий;

- сгруппироваться при падениях необходимо во избежание получения травмы;

- использовать спортивный инвентарь только с разрешения и под руководством тренера;

- при появлении боли в конечностях и других частях тела немедленно прекратить движение и сообщить об этом тренеру.

3.2. Занимающимся запрещается:

- кричать, нецензурно выражаться, громко разговаривать и отвлекать других во время выполнения упражнений;

- использовать спортивное оборудование и инвентарь не по прямому назначению.

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

4.1. При возникновении во время занятий болей в суставах, мышцах, возникновении кровотечений, травмы, а также при плохом самочувствии прекратить движение и немедленно сообщить об этом тренеру.

4.2. При возникновении чрезвычайной ситуации (появление посторонних запахов, задымлении, возгорании и т.п.) немедленно сообщить об этом тренеру и действовать в соответствии с его указаниями.

5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИЮ ЗАНЯТИЙ

5.1. После окончания тренировок занимающиеся обязаны собрать и сдать тренеру выданный тренером инвентарь.

5.2. Строго после окончания занятия следует покинуть спортивную площадку, чтобы не задерживать начало следующей тренировки на этой площадке.

С Правилами ознакомлен: _____

ФИО, подпись и дата