



PRAVILA OB VPISU

Pandora - Art of Pole

- Za mladoletne udeležence prijavnico podpišejo starši ali zakoniti zastopniki. V kolikor je udeleženec druga oseba, podpiše prijavnico tudi plačnik.
- Udeleženec odda izpolnjeno prijavnico pred prvo udeležbo. Izpolnjena prijavnica je pogoj za udeležbo na vadbi.
- Z oddajo prijavnice potrjujete, da ste seznanjeni s pravili ob vpisu.
- Z vpisom se vpisujete na delavnice, ki trajajo skozi celo šolsko leto in so plačljive, razen, če ni izrecno navedeno drugače. V primeru, da se želi udeleženec izpisati pred koncem sezone, je potrebno izpis javiti najkasneje do konca tekočega meseca za prihajajoči mesec, in sicer z elektronsko pošto na: info@pandora-artofpole.com.
- Vsaka odsotnost udeleženca se zaradi omejenega števila mest na delavnici javi vnaprej. Zamujene termine lahko udeleženci pole dance delavnic nadomestijo v roku 14 dni, v kolikor je še kakšno prosto mesto in je odsotnost sporočena vsaj en dan prej na: info@pandora-artofpole.com.
- Pri vpisu na delavnice se mesečno obračunava paketna cena. Mesečna paketna cena je pavšal. Posameznih izostankov se od zneska ne odšteva.
- Po predhodnem dogovoru se v primeru daljše odsotnosti lahko obračunajo le posamezni obiski po ceniku. O daljši odsotnosti v prihajajočem mesecu nas je potrebno obvestiti najkasneje do zadnjega dne v mesecu, ko udeleženec vadbo še obiskuje.
- Udeležbe na delavnicah niso prenosljive na druge osebe in veljajo za obdobje, za katerega so plačane. Neizkoriščeni termini vadb se ne prenašajo v naslednje mesece. Nadomeščanje je možno le v obdobju, ko je udeleženec redno vpisan na delavnice.
- Stroški udeležbe vadbenih delavnic se poravnajo s plačilom položnice med 10. in 15. v mesecu za tekoči mesec. V navedenem roku je potrebno položnico v celoti poravnati ali pa znesku pisno ugovarjati.
- Položnice se izdajajo v začetku meseca za tekoči mesec. Z vpisom prejema udeleženec (oz. plačnik) položnice do konca sezone oziroma do svojega izpisa.
- V času počitnic in praznikov vadb ni, razen v posebnem dogovoru s pedagogom.
- Udeleženec mora o morebitnih zdravstvenih težavah obvestiti pedagoga pred pričetkom vadbe.
- Striktno se upošteva navodila trenerja oziroma tršice, uporaba drogov brez nadzora je prepovedana.
- Treniramo bosi in v športnih oblačilih. S seboj prinesite vodo in brisačko. Na dan treninga si rok ne mažite s kremo.
- Osebne stvari naj si udeleženci vadb prinesejo v dvorano. Za morebitne tatvine v prostorih KD Center plesa ne odgovarjamo.
- Za morebitne poškodbe, katerih vzrok so nepredvidljivi dejavniki, na katere trener in društvo nimata vpliva, ne odgovarjamo.
- Vse pridobljene osebne podatke udeležencev bo društvo koristilo le v namene obdelovanja in jih ne bo nikomur posredovalo.
- Pridržujemo si pravico do spremembe urnika, cenika ali splošnih pogojev kadarkoli tekom vadbene sezone.

NAVODILA IN OPOZORILA:

- Ples ob drogu zahteva gibčnost, vzdržljivost in fizično moč. Sestoji iz treh osnovnih elementov: plesnih korakov ob drogu in na tleh (floorwork), elementov vrtenja na drogu (spins), različnih položajev in akrobatskih figur na drogu brez stika s tlemi (tricks). Trening plesa je sestavljen iz treh delov: ogrevanje (usposabljanje telesa, izboljšanje fizične kondicije, povišanje fleksibilnosti), ples na drogu, učenje koreografije in sprostitvev oz. ohlajanje (za preprečevanje mišične razbolelosti).

- Vadba plesa ob drogu se odsvetuje udeležencem, ki imajo težave s kostmi, sklepi ali mišicami (kakršnekoli poškodbe) in naslednje bolezni: sladkorna bolezen, epilepsija, srčne bolezni, kap, težave s holesterolom, visok krvni pritisk, redno jemanje zdravil. Vadba ni primerna za nosečnice in za ženske, ki so bile noseče v zadnjih 3 mesecih.

Pomembno je, da pri izvajanju vaj pozorno poslušamo navodila pedagoga in ne preizkušamo elementov, ki jih še ne poznamo. O neprijetnem počutju ali prenaporni vadbi obvestimo pedagoga, z vadbo prenehamo ali nadaljujemo v skladu s svojo zmogljivostjo. Pred vadbo ne posegamo po poživilih in drugih opojnih substancah.

Posledica treningov so lahko modrice, odrgnine, bolečine v mišicah in v izrednih primerih tudi resne poškodbe. S podpisom potrjujem, da sem seznanjen/a z dejavniki tveganja in prevzemam polno odgovornost za svoja dejanja med vadbo plesa ob drogu. Seznanjen/a sem, da v primeru, da imam katero od naštetih težav ali bolezni, vadam na lastno odgovornost.