



- A **Bliss Pilates Space** kizárólag az előre lefoglalt időpontokban tart nyitva. Óra alatt az ajtót az óra zavartalanságának érdekében kulcsra zárjuk.
- Az órákra **előzetes, online foglalás szükséges** az alábbi linken keresztül. A foglalás a visszaigazolás után válik érvényessé, és ekkor kerül véglegesen be a naptárba. <https://app.minup.io/book/bliss-pilates-space>
- Foglalni 14 nappal előre lehetséges**, de az óra kezdete előtti 1 napon belül már nem foglalható időpont.
- Az órák lemondása 24 órával az óra kezdete előtt ingyenes. **24 órán belüli lemondás vagy nem megjelenés** esetén az óra díja megfizetendő, vagy levonódik a bérletből, illetve nem jár vissza.
- Ha a 24 órán belüli **lemondás az oktató részéről** történik, a befizetett díj visszajárt, vagy az alkalom átfoglalható másik időpontra.
- Ha betegnek érzed magad, kérlek mondd le az órát a foglalást visszaigazoló emailben feltüntetett mobilszámra küldött üzenetben vagy hívásban. **Kérlek, betegen ne gyere edzeni.**
- A foglalás visszaigazolásával egyidejűleg kiküldésre kerül a **Vendég regisztrációs adatlap**, amit minden első találkozás előtt ki kell tölteni, majd a helyszínen aláírni.
- Az egyéni és félig egyéni (két vendég) pilates órákon **talaj- és gépes gyakorlatok** is elemei lehetnek az órának.
- A **várandós és szülés utáni vendégeknek**, valamint azoknak, akik **gyógytornász kezelésen** vagy más **rehabilitáción** vannak, konzultálniuk kell orvosukkal, és írásbeli engedélyt kell kapniuk a testmozgás elvégzéséhez.
- Szenior vendégek** (65. életévtől) fényképes azonosító dokumentum bemutatása esetén élhetnek a kedvezményes árakkal.
- Minden óra **55 perces**.

Fontos Tudnivalók

- Kérlek **érkezz 10 perccel** az óra kezdete előtt.
- Az órákra **kényelmes, lehetőleg nem túl bő ruhában** érdemes jönni. **Hajgumi** használata javasolt.
- Hosszú nyakláncok, ékszerek** használata óra közben veszélyes és nem megengedett.
- Cipő nem szükséges, viszont a **zokni használata kötelező**. Ha van tapadós zoknid, azt érdemes hozni.
- Hozz magaddal **törölközőt** és **folyadékot jól záródó kulacsban**. A gyakorló térben pohár használata nem megengedett.
- A konyhában van lehetőség a magaddal hozott **étel és ital** elfogyasztására.
- Rágógumizás** gyakorlás közben veszélyes és nem megengedett.
- Mobiltelefont** kérlek tedd csendes üzemmódba. Ha hívást fogadsz, azt az óra megszakításával az öltözőben tudod lebonyolítani.
- Kérlek, hogy **parfümöt, erős illatú dezodort és barnítókrémet** ne használj.
- A pilates gépek **tanári felügyelet nélkül nem használhatóak**.
- Gyermekek és állatok** nem tartózkodhatnak a térben, mert felügyeletük jelenleg nem megoldott a gyakorlás alatt.

Ha bármilyen további kérdés felmerül, kérlek írd erre az email címre: hello@blisspilates.hu

