

# REGULAMIN ŚWIADCZENIA USŁUG FITOWSIANKI.PL

## I. POSTANOWIENIA OGÓLNE

1. Niniejszy regulamin określa zasady świadczenia usług przez:
  - o Natalię Cabańską
  - o Konrada Owsiankę  
(dalej: „Trener”)
2. Usługi świadczone są w ramach działalności Fitowsianki i obejmują:
  - o opiekę trenerską online,
  - o treningi personalne,
  - o drenaż limfatyczny.
3. Regulamin określa prawa i obowiązki Klienta oraz Trenera.
4. Korzystanie z usług oznacza akceptację niniejszego regulaminu.
5. Usługi przeznaczone są dla osób pełnoletnich. Osoby niepełnoletnie mogą korzystać z usług wyłącznie za uprzednią zgodą opiekuna prawnego.

## II. DEFINICJE

1. **Trener** – osoba świadcząca usługi na podstawie wiedzy, doświadczenia i kwalifikacji zawodowych.
2. **Klient** – osoba fizyczna korzystająca z usług Trenera.
3. **Opieka trenerska online** – usługa świadczona na odległość obejmująca plan treningowy, plan dietetyczny, analizę postępów oraz kontakt z Trenerem.
4. **Trening personalny** – indywidualne zajęcia prowadzone stacjonarnie pod nadzorem Trenera.
5. **Drenaż limfatyczny** – zabieg z wykorzystaniem urządzeń uciskowych wspomagających regenerację.

## III. ZAKRES USŁUG

### 1. Opieka trenerska online

Usługa obejmuje w szczególności:

- indywidualny plan dietetyczny, w oparciu o ankietę wstępną i raport
- indywidualny plan treningowy, dopasowany do celu, poziomu zaawansowania i warunków treningowych,
- analizę postępów, (monitoring postępów, raz na dwa tygodnie w przypadku diety)
- bieżący kontakt z Trenerem (telefon, Messenger, Instagram)
- modyfikację planów w trakcie współpracy.

## 2. Treningi personalne

- sesje treningowe trwają 60 minut,
- odbywają się w siłowni Fit Life, ul. Wandy Panfil 6A w Tomaszowie Mazowieckim,
- obejmują pełną opiekę trenerską (technika, bezpieczeństwo, motywacja).

## 3. Drenaż limfatyczny

- sesje trwają około 30 minut,
- realizowane są przy użyciu sprzętu Normatec Hyperice
- odbywają się w siłowni Fit Life, ul. Wandy Panfil 6A w Tomaszowie Mazowieckim

# IV. WARUNKI ŚWIADCZENIA USŁUG

## 1. Opieka online

1. Klient zobowiązany jest do:
  - wypełnienia ankiety wstępnej,
  - dostarczenia wymaganych informacji oraz materiałów (uzupełnienie ankiety, raportu oraz załączenia zdjęć sylwetki).
2. Plany dostarczane są w terminie 4–6 dni roboczych od momentu:
  - zaksięgowania płatności,
  - przekazania kompletu danych.
3. Klient zobowiązuje się do:
  - regularnego raportowania postępów, (co dwa tygodnie)
  - współpracy i stosowania się do zaleceń.
4. Trener odpowiada na raporty w terminie do 48 godzin roboczych, chyba, że zakres prac wymaga dłuższego terminu realizacji.
5. Brak kontaktu ze strony Klienta przez okres 30 dni może skutkować zakończeniem współpracy bez prawa do zwrotu środków.

## 2. Treningi personalne

1. Treningi odbywają się po wcześniejszym ustaleniu terminu.
2. Klient zobowiązany jest do:
  - punktualnego stawienia się,
  - posiadania odpowiedniego stroju sportowego.
3. W przypadku spóźnienia Klienta czas treningu nie ulega wydłużeniu.
4. Odwołanie treningu możliwe jest najpóźniej na 24 godziny przed terminem. W przeciwnym razie trening uznaje się za zrealizowany.
5. Trener może opóźnić rozpoczęcie treningu maksymalnie o 10 minut — czas zostaje odpowiednio wydłużony.

## **V. PŁATNOŚCI**

1. Wszystkie usługi są płatne z góry.
2. Aktualny cennik dostępny jest na stronie internetowej lub u Trenera.
3. Płatności mogą być dokonywane przelewem lub BLIKiem.
4. Brak płatności skutkuje wstrzymaniem realizacji usług.

## **VI. REZYGNACJE I ZAKOŃCZENIE WSPÓŁPRACY**

1. Klient ma prawo do rezygnacji z usług w dowolnym momencie.
2. W przypadku rezygnacji w trakcie opłaconego okresu:
  - o opłata nie podlega zwrotowi.
3. Trener ma prawo zakończyć współpracę w przypadku:
  - o braku zaangażowania Klienta,
  - o niestosowania się do zaleceń,
  - o nierealistycznych oczekiwań,
  - o zachowania naruszającego zasady współżycia społecznego.

## **VII. ODPOWIEDZIALNOŚĆ**

1. Klient korzysta z usług na własną odpowiedzialność.
2. Klient oświadcza, że:
  - o jego stan zdrowia pozwala na korzystanie z usług,
  - o poinformował Trenera o wszelkich przeciwwskazaniach zdrowotnych.
3. Trener nie ponosi odpowiedzialności za:
  - o skutki nieprzestrzegania zaleceń,
  - o nieprawidłowe wykonywanie ćwiczeń bez nadzoru,
  - o zatajenie informacji o stanie zdrowia.
4. Usługi mają charakter edukacyjny i wspierający — nie zastępują konsultacji medycznej.
5. Trener nie gwarantuje osiągnięcia określonych efektów.

## **VIII. DANE OSOBOWE**

1. Dane osobowe przetwarzane są zgodnie z obowiązującymi przepisami prawa.
2. Szczegółowe zasady przetwarzania danych określa Polityka Prywatności dostępna na stronie internetowej.

## **IX. POSTANOWIENIA KOŃCOWE**

1. Trener zastrzega sobie prawo do zmiany regulaminu z ważnych przyczyn (np. zmiany przepisów prawa lub zakresu usług).
2. Zmiany nie naruszają praw nabytych przez Klientów.
3. W sprawach nieuregulowanych zastosowanie mają przepisy prawa polskiego, w szczególności Kodeksu cywilnego.
4. Regulamin wchodzi w życie z dniem jego publikacji lub rozpoczęcia współpracy.