

Regulamin „DZIEŃ KOBIEŃ I MĘŻCZYŹN W TAURUSIE”

1. Organizatorem „DNIA KOBIEŃ I MĘŻCZYŹN W TAURUSIE” jest firma Concept w Częstochowie prowadząca Klub TAURUS Fitness & Spa, ul. Brzeźnicka 46B..
2. „DZIEŃ KOBIEŃ I MĘŻCZYŹN W TAURUSIE” odbędzie się w dniu 9 STYCZNIA 2020 r. w godz. 6:00 - 22:00.
3. Wejście na siłownię i zajęcia grupowe (za wyjątkiem Pole Dance) jest bezpłatne.
4. Opłata wpisowa dla nowych członków klubu od 8-10 marca GRATIS.
5. W dniach 8-10 marca 2020 będzie promocja „3 miesiące w cenie 2” przy płatności jednorazowej na następujące karnety:
 - Fitness Silver – 540 zł 3 m-ce (180 zł za m-c)
Siłownia, Zajęcia fitness, Basen, Sauna infra, ręcznik, kąpielowy, Szlafrok
 - Prestige Fit – 720 zł za 3 m-ce (240 zł za m-c)
Siłownia, Zajęcia fitness, Sauna infra - Bez ograniczeń, Świat Saun - Bez ograniczeń, Solarium - Bez ograniczeń, Aqua Aerobik, Ręcznik kąpielowy, Szlafrok
 - Prestige Gold – 958 zł za 3 m-ce (319 zł za m-c) Siłownia, Zajęcia fitness, Basen (bez limitu czasu), Sauna infra - Bez ograniczeń, Świat Saun, Solarium - Bez ograniczeń, Aqua Aerobik, Ręcznik kąpielowy, Szlafrok, Koloroterapia, Słoneczna Kraina
6. Na siłowni w godz. 17.00 - 19.00 odbędą się konkursy siłowe z nagrodami.
7. Konkursy:
 - Kobiety:** Hip Thrust - Unoszenie bioder ze sztangą
Siedząc na ziemi i opierając się plecami o bok ławki płaskiej, ustaw obciążoną sztangę nad biodrami. Ramiona rozłóż szeroko opierając je stabilnie na ławce - to jest Twoja pozycja startowa. Powoli unieś biodra, aż Twoje ciało znajdzie się w linii prostej od barków po kolana. Przez chwilę utrzymaj napiętą pozycję. Wróć do pozycji startowej.
 - Mężczyźni:** wiosłarz – najszybszy czas na dystansie 1 km.
Ugnij nogi w kolanach, tak by być blisko koła zamachowego – piszczele prostopadle do ziemi. Ręce powinny być wyprostowane, a nadgarstki w jednej linii z przedramionami. Pochyl tułów, ale nie za mocno, by plecy nie przenosiły za dużych obciążeń, kiedy zaczniesz ciągnąć uchwyt.
8. Poprawność wykonanych powtórzeń ocenia trener prowadzący konkurs.
9. Nagrody od Klubu Taurus:
 - I miejsce: KARNET WEJŚCIÓWKA FITNESS na 8 wejść + Worek z logo Taurus
 - II miejsce: KARNET WEJŚCIÓWKA BASEN na 4 wejścia
 - III miejsce: 1 WEJŚCIE VIP na siłownię i basen
10. Do konkursu można przystąpić poprzez zgłoszenie się do trenera na siłowni.
11. Zakończenie i rozdanie nagród odbywać się będzie o godz. 19.30 (obecność obowiązkowa).
12. Poprzez udział w „Dniu Kobiet i Mężczyzn w Taurusie” uczestnicy wyrażają zgodę na przetwarzanie ich danych osobowych oraz wyrażają zgodę na wykorzystanie ich danych i wizerunku w materiałach informacyjnych i reklamowych dotyczących imprezy na stronie internetowej lub fanpage’u organizatora.
13. Zabrania się startu zawodnikom będącym pod wpływem alkoholu, bądź innych środków odurzających.
14. Organizator nie ponosi odpowiedzialności za zaginione lub zniszczone mienie uczestnika nie zawinione przez Klub TUARUS.
15. Regulamin jest udostępniony do wglądu w recepcji oraz na stronie internetowej Klubu Taurus.
16. W przypadku wątpliwości dotyczących zasad konkursu organizator zastrzega sobie prawo do interpretacji przedstawionych zasad i warunków w niniejszym regulaminie.