



ZASADY TRENINGU CYBEROBICS

- Przychodź zawsze punktualnie na początek zajęć.
- Przestrzegaj instrukcji wirtualnego trenera, aby zapewnić sobie optymalny efekt treningu.
- Pamiętaj, że pomieszczenia CYBEROBICS są przeznaczone wyłącznie do zajęć CYBEROBICS, a nie do indywidualnych treningów, i mogą być użytkowane tylko przez uczestników tych zajęć.
- Zapewnij wystarczająco dużo wolnej przestrzeni między sobą a innymi trenującymi.
- Po skorzystaniu ze stepu, maty, ciężarków kettlebell oraz krążków i gryfu do sztangi odnieś je na miejsce.
- Zdezynfekuj rower do Cyclingu po każdorazowym korzystaniu z niego.
- Trenuj wyłącznie w stroju sportowym.
- W trakcie treningu zawsze korzystaj z ręcznika.
- Obchodź się ostrożnie z przyrządami treningowymi.
- Do pomieszczeń CYBEROBICS nie wnoś żadnych przedmiotów poza ręcznikiem i butelką z napojem.