

# Házirend

Érkezz legalább tíz perccel az óra előtt, öt perccel előtte már bezárjuk a bejáratot és nem tudsz bejönni.

Óra előtt kapcsold ki a mobiltelefonod, és ne hozd be a terembe.

Óra előtt jelezd a tanárnak, ha bármilyen egészségügyi problémád, sérülésed vagy betegséged van.

Ne használj parfümöt vagy erős illatú kozmetikumot (melegítő krémet sem) óra előtt.

A jógateremben nem beszélgetünk, az óra előtti pár percet csendes ráhangolódással töltsd.

Óra alatt mindig kövesd a tanár utasításait. Végig figyelj a légzésedre, soha ne áldozd fel a mély légzést a mélyebb ászana érdekében.

Az órákon mindenki saját felelősségére vesz részt, ezért ügyelj saját és társaid testi épségére, figyeld a tested jelzéseit.

Távozás előtt győződj meg róla, hogy nem hagysz semmit az öltözőben, az itt felejtett ruhákat nem áll módunkban megőrizni. Az öltözőben hagyott értékekért felelősséget nem vállalunk.

## Általános szabályok

A jóga terem területe csak rendeltetésének megfelelően használható. Az épület területén folytatott tevékenységre, az ott tanúsított magatartásra a mindenkor hatályban lévő jogszabályok valamint a jelen Házirendben foglaltak irányadók.

A jóga terem területén tilos:

- A jóga terem épületében valamint a főbejárat 5 méteres körzetében a dohányzás és az alkoholfogyasztás tilos.
- minden olyan tevékenység, amely jogszabályba ütközik, illetve közérkölcst sért,
- minden, másokat alapos indok nélkül, indokolatlanul zavaró tevékenység,
- drogok, tiltott doppingszerek, narkotikumok fogyasztása, terjesztése vagy ezekkel bármilyen módon történő visszaélés,
- bármely veszélyes anyag és/vagy tárgy, (robbanóanyagok, pirotechnikai eszközök, fegyverek, allergén anyagok bevitele)

Teremhasználat:

- Minden vendég köteles a rendet és a tisztaságot megtartani, a sporteszközöket a foglalkozások végén a helyére visszatenni.
- A jóga termekbe csak váltó cipővel, papuccsal vagy mezítláb szabad tartózkodni.
- A jóga termekbe csak megfelelő sportöltözetben (tiszt trikó, póló, top, sportnadrág) lehet belépni és edzeni.
- Jelentkezés:
- A jóga órákra kérlek online jelentkezz be! Amennyiben mégsem tudsz részt venni az órán, kérlek mondd le, hogy másoknak tudj szabad helyet biztosítani.
- A jóga óra előtt 2 órával már ne egyél semmit, a jóga után sok folyadék fogyasztása javasolt.

Öltöző:

A jóga terem vendégei részére a ruhaváltáshoz az arra nemenként alkalmasan kialakított öltözőtérben egy zárható öltözőszekrény biztosított.

Felelősségvállalás:

A jóga oktató nem vállal semmilyen felelősséget azokért a károkért, melyek a Házirend szabályainak megszegéséből, illetve a vendégek felelőtlen magatartásából erednek. Nem vállal felelősséget továbbá az elveszett, eltulajdonított tárgyakért, eszközökért.