

SanDa TeAm Házirend!!!

Ruházat:

- Minden esetben tiszta, szakadásmentes, húzózár és egyéb sérülésveszélyes díszítés nem lehet rajta.
- felsőrész: póló, vagy hosszú ujjú póló (legyen mindig egy tartalék is)
- alsórész: rövid vagy hosszú nadrág
- lányoknak hajában csak hajgumi lehet
- az edzések mezítláb zajlanak, ha valami okból még is szükséges a zokni akkor csúszásmentes talppal kell rendelkezni-e

Edzésrend:

- Edzés helye: 2351 Alsónémedi Árpád utca 75 (régijáték nagyker)
- Edzés időpontokról honlapunkon vagy személyesen tud tájékozódni
- Edzések kezdete előtt 5 perccel van lehetőség az öltözőbe bemenni az edzésen résztvevőknek. Gyermek esetén a szülőnek kint kell várakozni a bejárat előtti fedett teraszon.
- Edzőterembe kinti cipőben nem szabad bejönni. Azt az ajtó előtt levéve a benti cipő tárolóra kell lerakni.
- Az edzőterembe csak edző-, védőfelszerelést és fél liter vízet viszünk.

Kérem **EDZÉS NAPOKON** az alábbiak betartását a hatékony fejlődés érdekében:

- **Bármilyen digitális eszköz használata edzés előtt egy órával TILOS!!! /computer, tv, mobiltelefon/**
- Csak vizet fogyasszanak
- **Cukor mentes nap** /ebbe beletartozik a "finomított" péksütemények is/
- Ha nem ebédelt rendesen valamit egyen edzés előtt max 30 perccel

Tagdíj:

- Tagdíj az adott hónapra érvényes.
- Heti edzésnap függvényében különböző tagdíjak vannak:
 - egy alkalom / hét - 7.500,- Ft / hó
 - két alkalom / hét - 11.000,- Ft / hó
 - három alkalom / hét - 13.000,- Ft / hó
- Minden hónap első hetében esedékes a fizetése.
- Testvér kedvezményt tudunk biztosítani egyéni megbeszélés alapján.

Állandóság – Hiányzás:

- A fejlődés érdekében nagyon fontos a folyamatos jelenlét az edzéseken. Sajnos akár havi egy-két hiányzás is hátráltatja a fejlődést és kialakulhat a jól ismert "jo-jo" effektus.
- Betegség esetén igazolás ellenében van lehetőség a visszatérítésre.

