Regulamin zajęć prowadzonych przez Movement Awareness Academy (MAA Poznań)



Ten dokument jest również dostępny w wersji PDF

INFORMACJE OGÓLNE

1. Organizatorem zajęć jest Movement Awareness Academy (MAA Poznań), będąca marką handlową Zen Design, Tomasz Dudarski, Poznań.
2. Zajęcia prowadzone są przez Tomasza Dudarskiego oraz wyznaczonych przez niego instruktorów lub asystentów.
3. Przez „zajęcia” w niniejszym regulaminie rozumie się regularne treningi, seminaria, warsztaty oraz inne formy treningu organizowane przez MAA Poznań.
4. Warunkiem uczestnictwa w zajęciach jest:
    - zapoznanie się z niniejszym regulaminem i jego akceptacja,
    - rejestracja uczestnictwa w systemie MAA Club,
    - wypełnienie ankiety uczestnika, jeśli jest wymagana dla danej formy zajęć.

ZDROWIE I BEZPIECZEŃSTWO

1. Organizator dokłada starań, aby zapewnić uczestnikom bezpieczne warunki treningu oraz stosować metody treningowe odpowiednie do charakteru prowadzonych zajęć.
2. Uczestnik zobowiązany jest wykonywać ćwiczenia zgodnie z instrukcjami prowadzącego, uwzględniać swoje możliwości oraz niezwłocznie informować prowadzącego o bólu, złym samopoczuciu lub innych problemach pojawiających się podczas treningu.
3. Uczestnictwo w zajęciach nie stanowi metody leczenia i nie zastępuje konsultacji, diagnostyki ani leczenia prowadzonego przez odpowiednio wykwalifikowanych specjalistów.
4. Przed rozpoczęciem zajęć uczestnik powinien poinformować prowadzącego o dolegliwościach, urazach lub innych ograniczeniach, które mogą mieć znaczenie dla bezpiecznego udziału w treningu.
5. Dotyczy to w szczególności:
    - chorób układu krążenia i chorób serca,
    - wysokiego ciśnienia krwi,
    - problemów z kręgosłupem, w tym dyskopatii i zmian zwyrodnieniowych,
    - problemów ze stawami oraz przebytych lub aktualnych urazów,
    - zaburzeń równowagi lub nawracających zawrotów głowy,

- poważnych wad wzroku oraz chorób oczu, w szczególności jaskry lub problemów z siatkówką,
- innych dolegliwości lub ograniczeń, przy których wysiłek fizyczny, zmiany pozycji ciała, utrzymywanie równowagi albo ćwiczenia w kontakcie z partnerem mogą stanowić ryzyko.

6. Powyższa lista ma charakter przykładowy i otwarty – nie wyczerpuje wszystkich dolegliwości, urazów ani innych okoliczności, które mogą mieć znaczenie dla bezpieczeństwa uczestnika.
7. Uczestnik nie ma obowiązku przekazywania prowadzącemu szczegółowej diagnozy ani historii leczenia. Powinien jednak przekazać informacje o ograniczeniach istotnych dla bezpiecznego wykonywania ćwiczeń.
8. W razie uzasadnionych wątpliwości dotyczących możliwości bezpiecznego udziału uczestnika w zajęciach prowadzący może zalecić konsultację lekarską, poprosić o potwierdzenie braku przeciwwskazań do określonego rodzaju aktywności lub odmówić dopuszczenia uczestnika do wykonywania określonych ćwiczeń albo udziału w zajęciach.
9. Uczestnik zobowiązany jest informować prowadzącego o istotnych zmianach swojego stanu zdrowia lub sprawności, które mogą wpływać na bezpieczeństwo treningu.
10. Niedozwolone jest uczestnictwo w zajęciach pod wpływem alkoholu, narkotyków lub innych środków ograniczających zdolność bezpiecznego wykonywania ćwiczeń.

11. Nie należy przystępować do intensywnego treningu bezpośrednio po obfitym posiłku. Zalecane jest zachowanie odpowiedniego odstępu pozwalającego na komfortowe wykonywanie ćwiczeń.

ZASADY UCZESTNICTWA

1. W zajęciach należy uczestniczyć w stroju zapewniającym swobodę ruchów oraz, odpowiednio do miejsca i charakteru treningu, w obuwiu przeznaczonym do ćwiczeń lub bez obuwia zgodnie z instrukcją prowadzącego.
2. Uczestnicy zobowiązani są stosować się do poleceń prowadzącego dotyczących sposobu wykonywania ćwiczeń i bezpieczeństwa treningu.
3. Wątpliwości dotyczące sposobu wykonywania ćwiczenia należy konsultować z prowadzącym.
4. Podczas ćwiczeń z partnerem uczestnik zobowiązany jest uwzględniać jego możliwości, reagować na zgłaszany dyskomfort oraz przestrzegać zasad bezpieczeństwa przekazywanych przez prowadzącego.
5. Telefony oraz inne urządzenia mogące przeszkadzać w prowadzeniu treningu powinny być wyciszone.
6. Uczestnicy zobowiązani są do utrzymywania porządku w miejscu prowadzenia zajęć oraz w pomieszczeniach z niego bezpośrednio wykorzystywanych.
7. Dokumenty, pieniądze i inne wartościowe przedmioty uczestnik powinien przechowywać przy sobie lub w miejscu wskazanym przez prowadzącego.

Organizator nie odpowiada za rzeczy pozostawione bez nadzoru, w zakresie, w jakim ich utrata lub uszkodzenie nie wynika z działania lub zaniechania organizatora.

REJESTRACJA I OPŁATY

1. Uczestnictwo w zajęciach oraz związane z nim opłaty rejestrowane są za pośrednictwem systemu MAA Club dostępnego na stronie maaclub.org.pl.
2. Aktualne ceny treningów, seminariów, warsztatów i innych odpłatnych form zajęć określone są w MAA Club lub w opisie konkretnego wydarzenia.
3. Każda opłata za zajęcia powinna być poprzedzona złożeniem odpowiedniego zamówienia w MAA Club, również w przypadku wyboru płatności bezpośrednio u instruktora.
4. Dostępne sposoby płatności określone są podczas składania zamówienia w MAA Club.
5. Szczegółowe zasady dotyczące składania zamówień, płatności, odstąpienia od umowy oraz reklamacji określa regulamin sklepu MAA Club.

NIEOBECNOŚCI, REZYGNACJE I ODWOŁANIE ZAJĘĆ

1. Nieobecność uczestnika na opłaconych zajęciach nie stanowi podstawy do zwrotu wniesionej opłaty, z zastrzeżeniem uprawnień przysługujących uczestnikowi na podstawie obowiązujących przepisów prawa.
2. Rezygnacja uczestnika z udziału w zajęciach przed ich rozpoczęciem również nie powoduje automatycznie powstania prawa do zwrotu opłaty, z zastrzeżeniem uprawnień wynikających z obowiązujących przepisów prawa.
3. Na prośbę uczestnika organizator może zgodzić się na przeniesienie wniesionej opłaty na inny termin lub inne zajęcia. Przeniesienie opłaty wymaga każdorazowo zgody organizatora i nie stanowi uprawnienia uczestnika wynikającego z niniejszego regulaminu.
4. W przypadku odwołania opłaconych zajęć przez organizatora uczestnik może otrzymać zwrot wniesionej opłaty albo, za jego zgodą, przenieść ją na inny termin lub inne zajęcia.

ZDJĘCIA I NAGRANIA

1. Podczas zajęć mogą być wykonywane zdjęcia oraz nagrania filmowe służące dokumentowaniu działalności MAA Poznań oraz informowaniu o jej działalności.
2. Zdjęcia i nagrania przedstawiające przebieg zajęć jako całość, na których poszczególni uczestnicy stanowią jedynie element przedstawianego

wydarzenia, mogą być wykorzystywane przez organizatora w zakresie dozwolonym przez obowiązujące przepisy prawa.
3. Rozpowszechnianie materiałów, na których konkretny, rozpoznawalny uczestnik stanowi główny przedmiot zdjęcia lub nagrania, odbywa się po uzyskaniu odpowiedniej zgody, chyba że obowiązujące przepisy pozwalają na rozpowszechnienie takiego wizerunku bez zgody.

INFORMACJE KOŃCOWE

1. Organizator odpowiada za prawidłową organizację zajęć i zapewnienie warunków ich prowadzenia w zakresie wynikającym z obowiązujących przepisów prawa.
2. Uczestnik odpowiada za przestrzeganie niniejszego regulaminu, poleceń dotyczących bezpieczeństwa oraz za przekazywanie prowadzącemu informacji o ograniczeniach mających znaczenie dla bezpiecznego wykonywania ćwiczeń.
3. Organizator nie zapewnia uczestnikom indywidualnego ubezpieczenia od następstw nieszczęśliwych wypadków. Uczestnik może zawrzeć takie ubezpieczenie we własnym zakresie.
4. Uczestnictwo w zajęciach oznacza obowiązek przestrzegania niniejszego regulaminu.

5. W sprawach dotyczących zakupu usług za pośrednictwem MAA Club zastosowanie ma również regulamin sklepu MAA Club.

Ostatnia zmiana: 15 października 2026 r.