

1. Zajęcia fitness i odnowy biologicznej odbywają się na sali gimnastycznej, siłowni oraz w pomieszczeniach odnowy biologicznej Ośrodka Sportu i Rekreacji m. st. Warszawy w Dzielnicy Żoliborz przy ulicy Potockiej 1.
2. Zajęcia fitness i odnowy biologicznej odbywają się w godzinach pracy Ośrodka zgodnie z regulaminem oraz rozkładem zajęć.
3. Zajęcia fitness i odnowy biologicznej mogą być indywidualne bądź grupowe.
4. Wszystkich uczestników zajęć fitness obowiązuje ubiór sportowy oraz dbałość o higienę osobistą.
5. Każdy uczestnik zajęć fitness i odnowy biologicznej ponosi odpowiedzialność za swój stan zdrowia, ma obowiązek zapoznać się z regulaminem zajęć fitness i odnowy biologicznej i przestrzegać jego postanowień.
6. W zajęciach fitness i odnowy biologicznej uczestniczą wyłącznie osoby wnoszące opłaty zgodne z cennikiem usług OSiR bądź uprawnione na mocy umów zawartych z Dyrektorem Ośrodka.
7. Uczestnicy zajęć fitness i odnowy biologicznej mają prawo do korzystania z szatni na 10 minut przed rozpoczęciem zajęć, zobowiązani są do przestrzegania czystości i porządku oraz opuszczenia szatni niezwłocznie po zakończeniu zajęć.
8. W zajęciach fitness i odnowy biologicznej biorą udział wyłącznie osoby, których stan zdrowia pozwala na wykonywanie ćwiczeń fizycznych i nie posiadają w tym zakresie przeciwwskazań.
9. Grupowe i indywidualne zajęcia fitness odbywają się wyłącznie w obecności instruktora a zabiegi fizjoterapii wykonują wyłącznie pracownicy posiadający uprawnienia do wykonywania zabiegów i obsługi urządzeń.
10. Zabiegi fizjoterapii i odnowy biologicznej prowadzone są z osobami posiadającymi skierowania od lekarza specjalisty lub w przypadkach gdy nie jest ono wymagane po konsultacji z pracownikiem posiadającym uprawnienia do ich prowadzenia.
11. Osoby nie uprawnione do korzystania z zajęć nie mogą przebywać w pomieszczeniach fitness i odnowy biologicznej z wyjątkiem osób sprawujących opiekę nad małymi dziećmi, opiekunów osób niepełnosprawnych oraz osób korzystających z zabiegów i ze względu na stan zdrowia wymagających opieki.

12. Uczestnicy zajęć korzystają z urządzeń za wiedzą i zgodą instruktora lub osoby prowadzącej zajęcia a po zakończeniu ćwiczeń zobowiązani są odłożyć sprzęt na wyznaczone miejsce.
13. Uczestnicy zajęć korzystają z urządzeń w sposób zgodny z instrukcją i zgodny z ich przeznaczeniem.
14. Uczestnicy zajęć mają obowiązek dbać o porządek oraz sprzęt i urządzenia z których korzystają a o uszkodzeniach sprzętu i urządzeń niezwłocznie poinformować instruktora lub osobę prowadząca zabiegi.
15. Osoby uczestniczące w zajęciach w siłowni i ćwiczące wolnymi ciężarami zobowiązane są do zgłaszania potrzeby asekuracji instruktorom bądź innym uczestnikom zajęć a także asekurowania innych uczestników zajęć o ile zajdzie taka potrzeba.
16. Osoby, których stan wskazuje na spożycie alkoholu, osoby z objawami schorzeń stwarzających zagrożenie dla innych uczestników oraz osoby naruszające porządek publiczny, których zachowanie utrudnia prowadzenie zajęć i naraża innych uczestników na niebezpieczeństwo nie mogą uczestniczyć w zajęciach fitness i odnowy biologicznej.
17. Osoby niszczące sprzęt lub urządzenia ponoszą odpowiedzialność materialną za szkody, które wyrządziły, za szkody wyrządzone przez osoby niepełnoletnie odpowiedzialność ponoszą ich opiekunowie.
18. Instruktorzy, pracownicy odnowy biologicznej oraz osoby upoważnione przez dyrektora OSiR mają nadzór nad przebiegiem zajęć i przestrzeganiem regulaminu. Wszyscy uczestnicy zajęć zobowiązani są podporządkować się ich nakazom.
19. Uczestników zajęć fitness i odnowy biologicznej korzystających z pływalni obowiązuje regulamin pływalni.
20. W obliczu zagrożenia zdrowia lub życia należy niezwłocznie zawiadomić instruktora lub pracownika odnowy biologicznej lub najbliższą osobę potrafiącą udzielić pierwszej pomocy.