

Часто задаваемые вопросы (FAQ)

Тренировки и регистрация

- На все тренировки требуется предварительная регистрация.
- Отмена тренировки должна быть произведена не позднее чем за 24 часа.
- Неотменённая тренировка считается использованной.

Начинающие и формат тренировок

- Для начинающих не требуется предварительный опыт.
- Существуют отдельные группы Holy Intro для новичков и смешанные группы.
- Тренировки адаптируются под уровень и возможности участников.

Одежда и подготовка

- Для занятий рекомендуется надевать короткие шорты и спортивный топ или футболку.
- В холодное время года для разминки можно использовать длинные штаны и толстовку.
- Рекомендуется использовать носки.

Безопасность и здоровье

- Украшения на тренировках запрещены, допускаются только спортивные часы.
- Нельзя наносить кремы или масла на кожу за 24 часа до тренировки.
- Во время беременности тренировки возможны только с разрешения врача.
- При травмах или проблемах со здоровьем необходимо проконсультироваться с тренером.
- Каждый участник несёт ответственность за своё здоровье.

Индивидуальные занятия и подарочные карты

- Holy Private тренировка предназначена для одного человека.

- Для групповых индивидуальных тренировок необходимо связаться через контактную форму.
- Срок действия подарочной карты указан на самой карте.
- Подарочная карта используется за один раз.