

Korduma kippuvad küsimused (KKK)

Treeningud ja registreerimine

- Kõigile treeningutele on vajalik eelnev registreerimine.
- Treeningu tühistamine peab toimuma vähemalt 24 tundi enne treeningu algust.
- Tühistamata treening läheb kasutatud korrana arvesse.

Algajad ja treeningute sisu

- Algajatel ei ole vaja varasemat postitantsu ega postiakrobaatika kogemust.
- Pakume eraldi Holy Intro gruppe täiesti algajatele ning segagruppe.
- Treeningute sisu kohandatakse vastavalt osalejate tasemele ja vajadustele.

Riietus ja ettevalmistus

- Postitrennis on soovitatav kanda lühikesi pükse ja treeningrinnahoidjat või T-särki.
- Talvisel perioodil võib soojenduseks kanda pikki pükse ja pusa.
- Soovitame kasutada sokke.

Ohutus ja tervis

- Ehted ei ole treeningutel lubatud, erandina on lubatud spordikäekell.
- Nahale ei tohi kanda kreemi ega õli vähemalt 24 tundi enne treeningut.
- Raseduse ajal on treening lubatud ainult arsti nõusolekul.
- Vigastuste või terviseprobleemide korral tuleb konsulteerida peatreeneriga.
- Iga treenija vastutab ise oma tervisliku seisundi eest.

Eratrennid ja kinkekaardid

- Holy Private trenn on mõeldud ühele inimesele.
- Grupi eratrenni soovil palume võtta meiega ühendust kontaktivormi kaudu.
- Kinkekaardi kehtivusaeg on märgitud kinkekaardile.
- Kinkekaarti saab kasutada ühe korraga.

