ЄДИНІ УМОВИ ДЛЯ ВСІХ ПОСЛУГ

Цей документ визначає порядок співпраці між FITNESSMAMA (далі — тренер) та клієнтом. Конкретний обсяг послуг, вартість, терміни й канали зв’язку погоджуються до оплати.

01 ФОРМАТИ ПОСЛУГ

• Консультація: разовий розбір запиту та рекомендації в погодженому обсязі. Постійна підтримка не включена.

• Разова програма харчування: індивідуальний план або рекомендації відповідно до погодженого пакета. Подальші корекції — лише якщо вони прямо включені до тарифу.

• Разова програма тренувань: добір вправ, навантаження, підходів і повторень з урахуванням анкети. Регулярний контроль техніки та прогресу не включений, якщо не погоджено інше.

• Персональний онлайн-супровід: погоджена програма, регулярні звіти, зворотний зв’язок і корекції відповідно до тарифу. Може включати харчування, тренування або обидва напрями.

02 ПОЧАТОК РОБОТИ

• Клієнт заповнює анкету та надає необхідні достовірні дані про цілі, стан здоров’я й обмеження.

• До оплати сторони погоджують тариф, його наповнення, ціну, дату початку, тривалість та строк підготовки матеріалів.

• Підготовка матеріалів або супровід розпочинається після оплати, якщо сторони не домовилися інакше.

03 КОМУНІКАЦІЯ ТА ЗВІТНІСТЬ

• Основні канали зв’язку: Telegram або Instagram — за попередньою домовленістю.

• Відповіді на повідомлення надаються протягом робочого дня; підтримка 24/7 не передбачена.

• У супроводі клієнт надає погоджені звіти про харчування, тренування, вагу, заміри та самопочуття. У разових послугах регулярна звітність не передбачена.

04 КОРЕКЦІЇ ТА ВІДПОВІДАЛЬНІСТЬ

• Корекції вносяться в межах обраного тарифу з урахуванням прогресу, самопочуття та зворотного зв’язку.

• Клієнт повідомляє про зміни здоров’я, біль, травми, прийом ліків і рекомендації лікаря; не виконує вправи через біль.

• Результати індивідуальні та залежать від регулярності, харчування, відновлення й інших чинників. Конкретні показники не гарантуються.

05 ОПЛАТА, ПЕРЕНЕСЕННЯ ТА СКАСУВАННЯ

• Вартість, строк дії тарифу та склад послуг повідомляються до оплати.

• Перенесення старту, пауза або продовження супроводу можливі за окремою домовленістю; автоматично термін не продовжується.

• Скасування та повернення коштів розглядаються з урахуванням фактично наданих послуг, попередніх домовленостей і вимог чинного законодавства.

06 БЕЗПЕКА ТА КОНФІДЕНЦІЙНІСТЬ

• Рекомендації не замінюють діагностики, лікування або медичної реабілітації. За наявності протипоказань слід отримати рекомендації лікаря.

• При болю у грудях, непритомності, сильному запамороченні або іншій тривожній симптоматиці навантаження припиняють та звертаються по медичну допомогу.

• Анкети, фото, заміри та інші персональні дані використовуються для організації послуг; публікація результатів можлива лише за окремою згодою клієнта.

07 ПІДТВЕРДЖЕННЯ

• Підпис або електронне підтвердження означає ознайомлення з умовами. Конкретний тариф і його наповнення погоджуються окремо.

• Цей документ не скасовує обов’язкових прав споживача, передбачених законодавством.

ДАНІ КЛІЄНТА ТА ОБРАНА ПОСЛУГА

Ім’я та прізвище

Обрана послуга / тариф

Погоджений термін / дата початку

Дата ознайомлення

Підтвердження (введіть «Ознайомлена/ий і погоджуюсь»)

Для підпису від руки за потреби: _____