

## **Cvičení po porodu – podmínky účasti v kurzu, absence, platba, storno kurzu.**

### Charakteristika kurzu:

#### **Kurz Cvičení po porodu – základní (standardní) – obsahuje 8 lekcí á max. 55 min.**

Kurz je určen především ženám po porodu, které by se chtěly vrátit do formy co nejefektivněji, a chtějí začít od základů, případně zlepšit potíže pohybového aparátu, které se již objevily (plochonoží, vbočené palce, inkontinence, diastáza, bolest zad, problémy s SI skloubením, bolesti hlavy, atd. ). Je také velmi vhodný pro ženy, které trpí zmíněnými potížemi a po porodu jsou již dlouho (ale klidně i vůbec), případně by se rády zaměřily na celkové zlepšení funkčnosti těla, ale neví jak na to.

Jde o propracovaný koncept cvičení sestavený na základě nasbíraných teoretických poznatků na mnoha školeních (viz. <http://www.olgavs.cz/vzdelani-v-oboru/>) a praktických zkušeností při práci se sebou sama, s klienty - jak na individuálních tak skupinových lekcích. Tyto zkušenosti jsem sbírala několik let, nadále sbírám a koncept tím průběžně zdokonaluji. V jednotlivých lekcích se věnujeme různým tématům jak teoreticky a názorně (kostra, anatomické obrázky) tak prakticky. Vždy následuje domácí praxe, jejíž cílem je opakovat a osvojit si probrané cviky.

V ceně základního kurzu jsou dvě pomůcky, které využijete k efektivnějšímu cvičení a autorelaxačním technikám.

### Podmínky účasti:

Do kurzu se můžete přihlásit po kontrole v šestinedělí, případně po konzultaci s lékařem (tzn. můžete být po porodu i několik let, případně se chcete naučit pracovat s tělem a cvičit správně).

Na lekce chodíte vždy v dobrém zdravotním stavu, případné změny zdravotního stavu mi předem hlásíte písemně (mailem).

Na lekce chodíte vždy včas, v případě nenadálých událostí a zpoždění mi toto neprodleně hlásíte (stačí sms na tel. 773 023 546).

Absence 1 hodiny v kurzu lze po předchozí dohodě se mnou nahradit (buď v souběžném kurzu, pokud se koná, nebo jinou srovnatelnou metodou).

### Platba kurzového:

Po zaplacení je Vám závazně rezervováno místo v kurzu v termínu a lokalitě, kterou jste si vybrala. Platba kurzu v předstihu je zvýhodněna nižší cenou, v ostatních případech musí být připsána na účet nejpozději 3 dny před začátkem kurzu (tzn. před 1. lekcí). Platbou kurzového souhlasíte se všemi uvedenými podmínkami. V případě, že se daný termín kurzu nenaplní, je platba vrácena v plné výši nejpozději do 7 dní ode dne plánovaného začátku kurzu.

### Storno podmínky:

Více než 14 dní před začátkem kurzu 0% ze zaplacené částky

14 – 7 dní před začátkem kurzu 50% ze zaplacené částky

7 – 0 dní před začátkem kurzu 100% ze zaplacené částky

V případě, že jste kurz zaplatila, ale nemůžete se ho zúčastnit (z jakýchkoliv důvodů) je možnost za sebe bezplatně přihlásit náhradnici.

#### **Kurz Cvičení po porodu – navazující (standardní) – obsahuje 8 lekcí á max. 55 min.**

Navazující Kurz cvičení po porodu počítá s tím, že již znáte základní cviky (ze základního kurzu, případně individuální lekce), máte představu o tom, jak tělo funguje (například pánev a hrudník) a díky tomu můžeme pohyb (cvičení) dále propracovávat a rozvíjet.

Podmínky účasti v navazujícím kurzu, stejně jako podmínky platební a storno jsou shodné s podmínkami účasti v základním kurzu.

### **Jednorázový Workshop – Cvičení po porodu**

Workshop trvá obvykle 120-150 min. a je věnován základům práce s tělem (střed těla, dech, nohy). Zvýhodněná cena platí při včasné platbě, není-li v daném termínu uvedeno jinak. Zrušení účasti na workshopu je možné nejpozději 72h před jeho začátkem, jinak se platba nevrací. Je možné za sebe po domluvě poslat náhradníka. Ostatní podmínky a doporučení jsou shodné s účastí v kurzu.

### **Ostatní organizační informace:**

Na cvičení je vhodné pohodlné oblečení, často je vhodný dlouhý rukáv, neboť cvičení je pomalé. Cvičíme v ponožkách, boty nejsou potřeba. Pro maximální efektivitu cvičení při práci s chodidly doporučuji počítat s tím, že některé cviky je vhodné provádět úplně naboso (alternativou jsou prstové ponožky). Vždy je nutné mít s sebou 2ks ručníku standardní velikosti a materiálu – využíváme jako pomůcku na cvičení. Doporučuji mít po ruce vždy blok a psací potřeby na poznámky ke cvikům, které se pak budou cvičit doma. Podložky a ostatní pomůcky jsou vždy zajištěny.

Příchod do šaten je možný vždy nejdříve 15 min. před začátkem lekce.

### **Zpracování osobních údajů**

Ráda bych Vás tímto informovala, že poskytovatel služeb v oblasti fitness a pilates (správce), zpracovává ve smyslu GDPR (Obecné nařízení na ochranu osobních údajů) platného jednotně v rámci EU od 25. května 2018 (v Česku toto nařízení nahradí současnou právní úpravou ochrany osobních údajů v podobě směrnice 95/46/ES a související zákon č. 101/2000 Sb., o ochraně osobních údajů) tyto osobní údaje, které jste poskytli v minulosti ve spojení se založením účtu v rezervačním systému Reenio pro Pilates 4U, nebo k registraci na specializovaný cvičební kurz prostřednictvím stránek [www.olgavs.cz](http://www.olgavs.cz), nebo [www.cviceni-po-porodu.cz](http://www.cviceni-po-porodu.cz):

- jméno a příjmení
- e-mailovou adresu
- telefonní číslo

Jméno, příjmení, telefonní číslo a e-mailovou adresu je nutné zpracovat za účelem tvorby a rušení rezervací a s tím spojené administrativy, pro případ nutnosti informovat klienty o důležitých plánovaných i neplánovaných změnách (např. změna rozvrhu lekcí, změna ceníku) a dále za marketingovými účely P4U (speciální cvičební akce, pobyty se cvičením). Tyto údaje budou Správcem zpracovány po dobu aktivního účtu v rezervačním systému Reenio. Vytvořením zákaznického účtu souhlasíte s výše uvedeným zpracováním a udělujete svůj výslovný souhlas. Správce je oprávněn požadovat prokázání Vaší totožnosti za účelem zamezení přístupu neoprávněných osob k Vaším osobním údajům. Zpracování osobních údajů je prováděno Správcem, osobní údaje však pro Správce mohou zpracovávat i tito zpracovatelé:

- SmartSelling a.s., se sídlem Netroufalky 797/5, Bohunice, 625 00 Brno, která provozuje aplikaci SmartEmailing
- GARVIS Solutions s.r.o., se sídlem, Technologická 376/5, Ostrava - Pustkovec, 708 00, která provozuje rezervační systém Reenio

Za určitých, přesně definovaných, podmínek je Správce povinen některé osobní údaje klientů nebo zaměstnanců předat na základě platných právních předpisů např. Policii ČR, popř. jiným orgánům činným v trestním řízení včetně specializovaných útvarů (ÚOOZ, Celní správa atd.) a dalším orgánům veřejné správy.

Vezměte, prosíme, na vědomí, že podle zákona o ochraně osobních údajů máte právo:

- vzít souhlas kdykoliv zpět
- požadovat informaci, jaké vaše osobní údaje zpracováváme,

- požadovat vysvětlení ohledně zpracování osobních údajů,
- vyžádat si přístup k těmto údajům a tyto nechat aktualizovat nebo opravit,
- požadovat vymazání těchto osobních údajů,
- v případě pochybností o dodržování povinností souvisejících se zpracováním osobních údajů obrátit se obrátit na správce (info@pilates4u.cz) nebo na Úřad pro ochranu osobních údajů.

Bc. Olga Vlasák Straková, IČ: 72612975