

PilatesMinnan studiolla harjoittelevien yhteiset käytännöt

1. **Saavuthan studiolle noin 5 minuuttia ennen tunnin alkua**, jotta ehdit rauhassa istahtaa hetkeksi, vaihtaa kuulumiset treenikavereiden kanssa ja suunnata huomiosi tulevaan harjoitukseen. Voit samalla ottaa oman harjoitusohjelmasi esiin ja perehtyä siihen odottaessasi tunnin alkua pukuhuoneessa.
2. **Ota tunnille mukaasi pieni treenipyyhe sekä pilatekseen parhaiten sopivat liukuestesukat.** Ethän käytä treenivaatteita, joissa on vetoketjuja, sillä ne voivat vahingoittaa laitteiden nahkaosia. Jätä myös suuret korut ja kellot pois harjoituksen ajaksi.
3. **Jätäthän takit, laukut, puhelimet ja muut ylimääräiset tavarat pukuhuoneeseen.** Juomapullo jätetään harjoituksen ajaksi hyllylle tai ikkunalaudalle. Mitä vähemmän tavaraa salissa on, sitä turvallisempaa ja sujuvampaa tilassa liikkuminen on kaikille.
4. Minna pitää tuntien välissä pienen tauon, joten **odotathan tunnin alkua rauhassa pukuhuoneessa.** Saliin siirrytään vasta, kun edellinen ryhmä on kokonaan siirtynyt pukuhuoneeseen. Näin varmistamme, että harjoitusrauha säilyy tunnin loppuun saakka.
5. **Turvallisuuden vuoksi sijoitathan harjoitusohjelman laitteen alle tai aivan sen viereen,** sillä laitteen ympärillä oleva alue on Minnan työtilaa. Annathan myös muille harjoittelijoille treenirauhan tunnin aikana ja varaudut tarvittaessa vaihtamaan harjoituspaikkaa.
6. **Puhdista käyttämäsi laite heti harjoituksen jälkeen ja palauta puhdistusvälineet niille varattuun paikkaan.** Näin ne ovat myös muiden käytettävissä, eikä lattioille jää ylimääräisiä tavaroita. Varmista, että käyttämäsi laitteet jäävät perusasetuksille ja kaikki tavarat omille paikoilleen.
7. **Sitouduthan tulemaan varaamallesi tunnille.** Akuutin esteen sattuessa tuntivaraukset peruutetaan varausjärjestelmän kautta:
 - iltatunnit viimeistään 6 tuntia ennen
 - aamutunnit viimeistään 12 tuntia ennen
 - DUO-tunnit viimeistään 24 tuntia ennen tunnin alkua.Tämän jälkeen varausta ei voi enää peruuttaa, ja tunti veloitetaan hinnaston mukaisesti.
8. Huomioithan, että **kursseille, workshopeihin ja tapahtumiin pyydetään sitovaa ilmoittautumista.** Peruutusehdot ovat mainittu varausjärjestelmässä ilmoittautumisen yhteydestä löytyvästä sisältökuvauksesta.
9. **Tunneille on mahdollista osallistua myös etänä Zoom-yhteydellä.** Kun olet tehnyt varauksen, ilmoitathan minna@pilatesminna.fi ajan, jolloin osallistut etänä. Saat lisäohjeet ja Zoom-linkin paluupostina. Ilmoitus tulee tehdä iltatunneille viimeistään klo 15 ja aamutunneille edellisenä iltana.
10. **Näitä yhteisiä käytäntöjä noudattamalla luomme turvallisen, rauhallisen ja miellyttävän harjoitusympäristön kaikille. Kiitos, kun huomioit nämä!**