



ΓΕΝΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

1. ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ

- **Διεύθυνση:** Αττικής 23, Τ.Κ.: 190 02, Πόλη: Παιανία
- **Τηλέφωνο:** 2167 001 920, Κινητό: 6976 564 291
- **E-mail:** tromarassportsclub@gmail.com
- **Ιστοσελίδα:** www.tromaras.com
- **Facebook:** Tromaras Sports Club
- **Instagram:** tromaras_sports_club

2. ΟΔΗΓΙΕΣ ΕΓΓΡΑΦΗΣ

Για την εγγραφή σας απαραίτητη προϋπόθεση είναι:

- ✓ Βεβαίωση από καρδιολόγο ότι μπορείτε να ασκείστε.
- ✓ Φωτοτυπία αστυνομικής ταυτότητας.
- ✓ Αίτηση εγγραφής (την κάνετε ηλεκτρονικά στο www.tromaras.com).

3. ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟΥ

- ✓ Κάθε μέλος κατά την είσοδό του στο χώρο του γυμναστηρίου υποχρεούται να φέρει **αθλητική περιβολή, πετσέτα και ζευγάρι αθλητικών υποδημάτων**, τα οποία θα αλλάζει εντός των αποδυτηρίων, για να διατηρείται η υγιεινή του χώρου.
- ✓ Κάθε μέλος υποχρεούται να μεριμνά και να φροντίζει την υγιεινή του σώματός του και των ενδυμάτων του.
- ✓ Για την διευκόλυνση και ασφάλεια όλων επιβάλλεται η τακτοποίηση των ελεύθερων βαρών και λοιπού εξοπλισμού μετά από τη χρήση τους, στην αρχική τους θέση.
- ✓ Κάθε μέλος πρέπει να διατηρεί το χώρο που χρησιμοποιεί καθαρό και να πετά τα απορρίμματα στους κάδους – ΠΟΤΕ στη λεκάνη της τουαλέτας.
- ✓ Κάθε μέλος πρέπει να συμμορφώνεται στις υποδείξεις και παρατηρήσεις του γυμναστή ή του επιβλέποντος του χώρου.
- ✓ Η ανανέωση των συνδρομών πρέπει να γίνεται μέχρι και την ημερομηνία λήξης. Για τυχόν καθυστερήσεις να ενημερώνετε έγκαιρα.
- ✓ Η Διεύθυνση του γυμναστηρίου επιφυλάσσει το δικαίωμά της, σε περίπτωση που ένα μέλος δεν συμμορφώνεται κατ' επανάληψη με τους παραπάνω κανόνες, να τερματίσει την συνδρομή του και να το αποβάλλει από το χώρο.

4. ΤΙΜΟΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΥΠΗΡΕΣΙΩΝ

	PERSONAL TRAINING	GROUP PERSONAL TRAINING	OPEN GYM	POWERLIFTING/ STRONGMAN	NUTRITION
1 Μήνας			40€	60€	40€
1 Π.Μ.	25€	18€			
8 Π.Μ.		120€			
12 Π.Μ.		160€			

- ✓ Μπείτε στο www.tromaras.com και ενημερωθείτε αναλυτικά για τις υπηρεσίες.
- ✓ Στις τιμές δεν περιλαμβάνεται ΦΠΑ 24%.
- ✓ Η κάθε συνδρομή προπληρώνεται.

5. ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΥΠΗΡΕΣΙΩΝ

ΔΕΥΤΕΡΑ 13:00-17:00 OPEN GYM 18:00-19:00 GROUP PERSONAL TRAINING 19:00-21:00 POWERLIFTING/ STRONGMAN 21:00-22:00 GROUP PERSONAL TRAINING	ΤΡΙΤΗ 13:00-17:00 OPEN GYM 19:30-20:30 GROUP PERSONAL TRAINING 20:30-21:30 GROUP PERSONAL TRAINING
ΤΕΤΑΡΤΗ 13:00-17:00 OPEN GYM 18:00-19:00 GROUP PERSONAL TRAINING 19:00-21:00 POWERLIFTING/ STRONGMAN	ΠΕΜΠΤΗ 13:00-17:00 OPEN GYM 18:00-19:00 GROUP PERSONAL TRAINING 19:30-20:30 GROUP PERSONAL TRAINING 20:30-21:30 GROUP PERSONAL TRAINING
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 13:00-17:00 OPEN GYM 15:00-17:00 POWERLIFTING/ STRONGMAN 18:00-19:00 GROUP PERSONAL TRAINING	ΣΑΒΒΑΤΟ 9:00-13:00 OPEN GYM 11:00-13:00 POWERLIFTING/ STRONGMAN