

## UMOWA O ŚWIADCZENIE USŁUG TRENINGOWYCH

zawarta w dniu \_\_\_\_\_ r. pomiędzy

Michałem Polniakiem, prowadzącym działalność gospodarczą pod nazwą Michał Polniak TRENER PERSONALNY z siedzibą w Katowicach, przy ul. Chorzowskiej 107, 40-001 Katowice, NIP: 644-341-80-03, REGON 363254297,

zwanym dalej „**Trenerem**”,

a

\_\_\_\_\_, zamieszkałą/ym w \_\_\_\_\_, przy ul. \_\_\_\_\_, nr \_\_\_\_\_, PESEL \_\_\_\_\_, legitymującą/ym się dowodem osobistym o numerze \_\_\_\_\_, wydanym przez \_\_\_\_\_, ważnym do \_\_\_\_\_, zwaną/ym dalej „**Uczestnikiem**”,

zwane dalej łącznie „**Stronami**”, a osobno „**Stroną**”.

ZWAŻYWSZY, ŻE:

- W ramach prowadzonej działalności gospodarczej Trener świadczy usługi w zakresie planowania i prowadzenia treningów personalnych;
- Uczestnik zamierza podjąć z Trenerem współpracę,

Strony zawierają umowę o niniejszej treści („**Umowa**”).

### §1

#### PRZEDMIOT UMOWY

1. Na mocy Umowy, Trener zobowiązuje się do świadczenia na rzecz Uczestnika usług w zakresie prowadzenia treningów personalnych, na warunkach określonych w Umowie.
2. Trener nie gwarantuje osiągnięcia pożądaných przez Uczestnika skutków udziału w treningach personalnych, w sytuacji gdy Uczestnik nie będzie stosować się do zaleceń Trenera, w szczególności dotyczących rodzaju wykonywanych ćwiczeń, sposobu i częstotliwości ich wykonywania, diety oraz stosowanych środków suplementacyjnych.

## §2

### ROZPOCZĘCIE WSPÓŁPRACY

1. Współpraca pomiędzy stronami zostaje zainicjowana na pierwszym spotkaniu, podczas którego Uczestnik wskazuje na cele, jakie chciałby osiągnąć.
2. Nie później niż przed piątym treningiem personalnym Uczestnik otrzyma od Trenera plan treningowy, a także szczegółowe informacje dotyczące diety (w tym: propozycji posiłków, a także środków suplementacyjnych, dostosowanych do zakładanego przez Uczestnika celu).

## §3

### ZOBOWIĄZANIA UCZESTNIKA

Uczestnik zobowiązuje się do:

- przedstawienia przed przystąpieniem do pierwszego treningu personalnego zaświadczenia lekarskiego o braku przeciwwskazań do uczestnictwa w zajęciach i podjęcia aktywności fizycznej zgodnie z planem treningowym przedstawionym/zamierzonym przez Trenera; w przypadku braku przedstawienia takiego zaświadczenia bądź przedstawienia zaświadczenia, które nie jest zgodne ze stanem faktycznym, Trener nie ponosi odpowiedzialności za jakiegokolwiek powikłania zdrowotne, które mogą być skutkiem udziału w treningu personalnym, o ile Uczestnik nie poinformuje o nich Trenera na piśmie;
- poinformowania Trenera o wszelkich występujących już po rozpoczęciu współpracy zmianach stanu zdrowia, które mogą mieć wpływ na uczestnictwo Uczestnika w treningach personalnych bądź na częstotliwość tych treningów i dobór wykonywanych ćwiczeń; w przypadku uchybienia temu obowiązkowi, Trener nie ponosi odpowiedzialności za jakiegokolwiek powikłania zdrowotne, które mogą być skutkiem udziału w treningu personalnym;
- punktualnego pojawienia się na zajęciach treningowych (optymalnie: na pięć minut przed rozpoczęciem danego treningu personalnego); w przypadku spóźnienia na zajęcia, Trener nie jest zobowiązany do przedłużenia treningu personalnego;
- stosownego przygotowania do treningu personalnego, w szczególności: pojawiania się na zajęciach w stroju sportowym, w tym w obuwiu odpowiednim do wykonywanych ćwiczeń, a także posiadania wody w celu uzupełnienia płynów podczas ćwiczeń (standardowo: butelka minimum 1l / trening); w przypadku pojawienia się Uczestnika w niestosownym ubiorze i obuwiu (np. w sandałach, japonkach), Trener jest uprawniony do odmowy przeprowadzenia treningu personalnego, z zachowaniem prawa do wynagrodzenia;
- poniesienia opłaty za korzystanie z obiektu sportowego, w którym prowadzony jest trening personalny;

- przestrzegania regulaminu obiektu sportowego, w którym prowadzony jest trening personalny; Trener nie ponosi odpowiedzialności za działania Uczestnika powodujące naruszenie postanowień regulaminu obiektu sportowego.

#### **§4**

##### **ZOBOWIĄZANIA I OŚWIADCZENIA TRENERA**

1. Trener zobowiązuje się do ustalenia planu treningowego (w tym: diety) w taki sposób, by w rozsądnym czasie osiągnąć zakładane przez Uczestnika efekty, przy jednoczesnym poszanowaniu stanu zdrowia Uczestnika, a także zgodnie z należytą starannością i odpowiednią wiedzą z zakresu metod treningowych, poprawnej techniki wykonywania ćwiczeń, medycyny, anatomii i dietetyki.
2. Trener oświadcza, że posiada wszelkie kwalifikacje (w tym: ukończył stosowny kurs), wiedzę i doświadczenie, umożliwiające mu prowadzenie treningów personalnych, z poszanowaniem zdrowia Uczestnika.

#### **§5**

##### **USTALANIE I ODWOŁYWANIE TERMINÓW TRENINGÓW PERSONALNYCH**

1. Strony postanawiają, że treningi personalne będą odbywać się co najmniej \_\_\_\_\_ razy w tygodniu. Każdy trening personalny będzie trwać 45 minut.
2. W ciągu 48 godzin od otrzymania informacji o dyspozycyjności Uczestnika w najbliższym tygodniu treningowym, Trener potwierdza zaproponowane przez Uczestnika terminy spotkań bądź wskazuje inny termin.
3. Uczestnik zobowiązany jest do odwołania treningu personalnego nie później niż na 12 godzin przed jego zakładanym rozpoczęciem. W przypadku uchybienia temu terminowi, o ile Trener nie postanowi inaczej, wynagrodzenie uiszczone zgodnie z §7 Umowy będzie uwzględniać również opłatę za trening personalny, który został odwołany przez Uczestnika.
4. W przypadku odwołania treningu personalnego przez Trenera nie wcześniej niż 4 godziny przed jego rozpoczęciem, Uczestnikowi przysługuje prawo do dodatkowego, bezpłatnego treningu personalnego, chyba że Trener zapewni prowadzenie treningu personalnego przez zastępcę, zgodnie z §6 Umowy.
5. W przypadku spóźnienia Trenera, dany trening personalny bądź jeden z następnych dwóch treningów personalnych zostaje odpowiednio przedłużony, stosownie do możliwości czasowych Trenera i Uczestnika.

## §6

### ZASTĘPSTWO

1. Trener uprawniony jest do zaangażowania zastępcy do prowadzenia treningu personalnego („Zastępca”), czy to na stałe, czy też w razie czasowej nieobecności Trenera, spowodowanej w szczególności chorobą bądź urlopem Trenera.
2. Trener oświadcza, iż:
  - a. Zastępca będzie posiadał odpowiednie kwalifikacje i doświadczenie do prowadzenia treningów personalnych;
  - b. Zastępca będzie prowadził trening personalny na warunkach określonych Umową, a przed przystąpieniem do prowadzenia treningu personalnego Zastępca zostanie zapoznany z treścią Umowy oraz wszelkimi informacjami dotyczącymi Uczestnika, które mogą mieć wpływ na prowadzenie treningu personalnego (a w szczególności: o przeciwwskazaniach zdrowotnych i schorzeniach);
  - c. prowadzenie treningu personalnego przez Zastępcę nie będzie wiązało się z koniecznością uiszczenia jakichkolwiek dodatkowych opłat przez Uczestnika.
3. Trener nie będzie odpowiadał za jakiegokolwiek szkody wyrządzone działaniem Zastępcy, w szczególności, gdy będą one wynikały z działań nieuwzględniających założonego przez Trenera planu treningowego (w tym: rodzaju i sposobu wykonywanych ćwiczeń) bądź z dokonanych przez Zastępcę modyfikacji planu treningowego realizowanego przez Trenera, bez konsultacji i zgody Trenera.
4. Uczestnik jest uprawniony do odmowy uczestnictwa w treningu personalnym prowadzonym przez Zastępcę nie później niż na 12 godzin przed jego planowanym rozpoczęciem. W przypadku takiej odmowy, wynagrodzenie uiszczone zgodnie z §7 Umowy nie będzie uwzględniać opłaty za trening personalny, który miałby być prowadzony przez Zastępcę.
5. Trener jest uprawniony do uzyskania od Uczestnika informacji na temat ilości treningów personalnych przeprowadzonych przez Zastępcę z Uczestnikiem w danym cyklu treningowym, a Uczestnik jest zobowiązany do przedstawienia tych informacji Trenerowi bez zbędnej zwłoki.

## §7

### WYNAGRODZENIE

1. Strony postanawiają, że wynagrodzenie należne Trenerowi za przeprowadzenie jednego treningu personalnego wynosić będzie \_\_\_\_\_ (słownie: \_\_\_\_\_) złotych (brutto).

2. Uczestnik jest zobowiązany do uiszczenia opłaty za co najmniej \_\_\_\_\_ treningów personalnych na podany przez Trenera rachunek bankowy, nie później niż przed rozpoczęciem pierwszego treningu personalnego bądź 5 kolejnego cyklu treningowego, gdy umowa zostanie przedłużona w sposób, o którym mowa w §8 ustęp 2 Umowy.
3. Brak wpływu kwoty, o której mowa w ust. 2 niniejszego paragrafu przed rozpoczęciem pierwszego treningu personalnego bądź kolejnego cyklu treningowego, równoznaczne jest z rozwiązaniem przez Uczestnika Umowy ze skutkiem natychmiastowym, chyba że Strony postanowią inaczej.

## **§8**

### **CZAS TRWANIA UMOWY. WYPOWIEDZENIE**

1. Umowa zostaje zawarta na czas określony, tj. na czas \_\_\_\_\_ treningów personalnych bądź nie dłużej niż \_\_\_\_\_ miesiące/y od dnia wykonania pierwszego treningu personalnego, w zależności od tego, który z tych okresów będzie krótszy.
2. W przypadku upływu okresu, o którym mowa w powyższym ustępie, Umowę uważa się za nadal obowiązującą, w sytuacji, gdy Strony postanowią o dalszej współpracy na warunkach określonych Umową, a Uczestnik dokona wpłaty wynagrodzenia należnego Trenerowi na podstawie Umowy nie później niż przed rozpoczęciem kolejnego cyklu treningowego.
3. Każda ze Stron może wypowiedzieć Umowę ze skutkiem natychmiastowym w każdym czasie. W takim przypadku, Trener zobowiązany jest do zwrotu Uczestnikowi niewykorzystanej puli wynagrodzenia za dany cykl treningowy, pomniejszonej o wszelkie uzasadnione wydatki, które w związku ze świadczeniem usług na podstawie Umowy, a także w związku z jej wypowiedzeniem, Trener poniósł bądź będzie musiał ponieść.
4. Jeśli umowa wygaśnie w związku z faktem, iż od jej zawarcia minęły/o \_\_\_ miesiące/y, a w tym okresie nie zostały przeprowadzone wszystkie treningi personalne, które objęte są wynagrodzeniem uiszczonym na podstawie §7 Umowy, Trener nie jest zobowiązany do zwrotu stosownej części wynagrodzenia, chyba że Strony postanowią inaczej.

## **§9**

### **SKŁADANIE OŚWIADCZEŃ PRZEZ STRONY**

1. Wszelka korespondencja między Stronami winna odbywać się na adresy podane w nagłówku Umowy bądź na następujące adresy poczty elektronicznej:  
Trener: [trener@michalpolniak.pl](mailto:trener@michalpolniak.pl) lub [polniak.m@gmail.com](mailto:polniak.m@gmail.com)

2. Każda ze Stron zobowiązuje się do powiadomienia drugiej ze Stron o zmianie adresów korespondencyjnych określonych zgodnie z postanowieniami poprzedniego ustępu niniejszego paragrafu, w terminie 7 dni od daty zaistnienia zmiany.
3. W przypadku uchybienia postanowieniom poprzedniego ustępu niniejszego paragrafu, korespondencję wysłaną na dotychczas znany Stronie adres uznaje się za doręczoną w sposób skuteczny, a wszelkie zaniechania z tego wynikające, obciążają Stronę, której danych zmiana dotyczy.

## **§10**

### **POSTANOWIENIA KOŃCOWE**

1. Wszelkie spory związane z Umową będzie rozpoznawał właściwy sąd cywilny.
2. Wszelkie zmiany Umowy wymagają formy pisemnej pod rygorem bezskuteczności.
3. W przypadkach nieuregulowanych Umową, zastosowanie znajdują przepisy Kodeksu Cywilnego o umowie o świadczeniu usług oraz ustawy o sporcie.
4. Umowa została sporządzona w dwóch jednobrzmiących egzemplarzach, po jednym dla każdej ze stron.

---

Trener

---

Uczestnik