

CLUB POLICIES AND PROCEDURES:

سياسات وإجراءات النادي :

الخدمات التي تشملها العضوية :

تشمل العضويات الاستخدام الكامل لبرنامج Flex Fitness بما في ذلك:

- استخدام الجيم والكارديو
- الدخول إلى كلاسات اللياقة المجانية في استوديوهات اللياقة البدنية المفتوحة
- حمام سباحة وجاكوزي وغرف بخار وغرفة ساونا
- استخدام الخزانة اليومية
- الاستحمام وغرف تغيير الملابس
- خدمات متاحة برسوم إضافية:
- سيتم تقديم دروس تعليمية وبرنامج معينة وخدمات التدريب الشخصي مقابل رسوم محددة
- ستوفر خدمة تأجير الخزائن مقابل رسوم محددة

الشروط والأحكام العامة

- يقدم نادي فلكس للياقة البدنية العضويات غير المسجلة الملكية لجميع مرافقه (العضوية لا تحمل حقوق ملكية ولا تحمل أي حقوق تصويت).
- ساعات العمل معلنة في النادي وهي عرضة للتغيير حسب ما يقتضيه استخدام النادي.
- للنادي الحق في وضع القواعد واللوائح والقيود على استخدام ممتلكات النادي حسبما يراه ضروريًا.
- تعتبر جميع اللافتات الموضوعية في مبنى النادي جزءًا من القواعد واللوائح.
- يحتفظ نادي فلكس للياقة البدنية بالحق في أي وقت في إنهاء أو تعليق العضوية أو الامتيازات لأي عضو أو ضيف لا يمثل للقواعد واللوائح الشفوية أو المكتوبة أو المنشورة أو لسلوك تعتبره إدارة النادي غير مناسب.
- المسؤولية القانونية:

من المتفق عليه أن جميع استخدامات مرافق النادي وخدماته يجب أن تكون على مسؤولية الأعضاء. لن يكون نادي فلكس فيتنس الصحي مسؤولاً عن أي إصابات أو أضرار تلحق بأي عضو أو ضيف ، أو يخضع لأي مطالبة أو طلب بما في ذلك على سبيل المثال لا الحصر تلك الأضرار الناتجة عن أعمال الإهمال النشط أو السلبي من جانب النادي ، أصحابها أو موظفيها أو وكلاء آخرين. يقوم العضو / الضيف نيابة عنه / بنفسها بإطلاق سراح النادي بشكل صريح إلى الأبد.

- من المتفق عليه أن نادي Flex Fitness الصحي غير مسئول أو مسئول تجاه الأعضاء أو الضيوف عن أي عناصر مفقودة أو مسروقة في النادي. كما أن النادي غير مسئول عن الخسارة أو الأضرار التي تلحق بأي ممتلكات أخرى للأعضاء والضيوف.
- في حالة العثور على أي عنصر في النادي ، يجب تسليمه على الفور إلى مكتب الاستقبال.

Memberships include full use of below Flex Fiteness Services;

- Gym & Cardio use
- Access to free fitness classes in open fitness studios,
- Pool, Jacuzzi, steam rooms and Sauna room
- Daily locker use,
- Showers and changing Rooms

Services available at additional fee;

- Instructional classes, certain programs and Personal Training services will be offered at a scheduled fee
- Locker rentals - if you wish to use the locker for a period of time

General Terms & Conditions

- The Flex Fitness Club offers the non-proprietary memberships for all its facilities (Membership is non-equity bearing and carries no voting rights).
- Hours of operation are posted at club and are subject to change as club utilization dictates.
- The club shall have the right to make rules, regulations and restrictions on the use of club property as it may deem necessary.
- **All signs posted in the club premises shall be considered as part of the rules and regulations.**
- **Flex Fitness Health Club reserves the right at any time to terminate or suspend memberships or privileges of any member or guest who fails to comply with verbal, written or posted rules and regulations or for behavior deemed inappropriate by the Club management.**

Legal Liability:

- It is agreed that all use of club facilities and services shall be taken at the members' own risk. Flex Fitness Health Club shall not be liable for any injuries or damages to any member or guest, or be subject to any claim or demand including without any limitation to those damages resulting from the acts of active or passive negligence on the part of the club, it's owners, employees or other agents. The member/ guest for him/herself does hereby expressly forever release and discharge the club.
- It is agreed that Flex Fitness health club is not responsible or liable to members or guests for any items lost or stolen in the club. The club is also not liable for the loss or damages to any other property of members and guests.
- If any item found in the club, it must be immediately delivered to the reception counter.

Membership terms & Conditions:

- The acceptance of the club memberships is solely to the discretion of Flex Fitness Management, who reserves the right to accept or refuse any membership contract.
- If membership is accepted, the membership contract will serve as a binding agreement between the applicant and the Flex Fitness Club and contract terms will remain in effect all throughout the period of applicant's membership.
- Flex Fitness Health Club offers different types of Memberships and facilities at each Club branch and the types of memberships and facilities offered will differ from **one fitness branch to other**, and may change from time to time. Membership entitles Members to use the facilities available from time to time at their flex fitness branch where subscribed for.
- Each category of Membership has different restrictions, conditions, and benefits.
- The fees for different categories of memberships and the other services and facilities are prescribed on a separate schedule and subject to change as deemed necessary by the club.
- The minimum age limit to join Flex Fitness health Club is 16+ years.
- **The membership is not transferable** or shared to any other person must be used by the member only. Violation of this rule will result in immediate expulsion from the club.
- **All payments are non-refundable.** Refund cannot be claimed on memberships based on lack of use.
- **Members must activate their membership within 30 days from the date of payment / invoice date.**
- All Members need to provide a medical report clarifying on their actual health status when applying for a membership.
- Members will not be allowed entry to the club without the valid memberships. A member whose Membership has expired must renew in order to take advantage of his/her privileges.
- Guests who wish to use the club facilities will be charged with prevailing guest fee. Admittance of the guest entry shall be at the discretion of the club management. All Guests and visitors must comply with the rules and regulations of the club. The management reserves the right to dismiss guests or visitors and refuse their future admittance to the club.
- Personal Training Programs: Please enquire at the reception counter for the details

Club Check-in procedure

- Any Member attending the Club without a valid Membership will be asked for proof of identification, and will not be entitled to use the club without subscription.
- All members and guests must sign in at the reception desk upon entering the club.
- Members must use face / palm scan check-in every time they enter the club.
- Non-members and inactive members will be asked to pay the day pass fee if they wish to use the club's facilities for a day.

Membership Freezing Policy:

Flex Fitness Health Clubs determines the policy for Freezing membership accounts and members shall have no right to object to the freezing policies. The club management reserves the right to accept or refuse the freezing requests based on certain conditions. If freezing request is accepted, they will be subject to the following conditions;

- Members can request to freeze their membership by signing the freezing form at the club reception or by sending email to freezing@flexq8.com or by sending message to club WHATSAPP number on the same day or a couple of days before the freezing start date.
- Freezing requests will only be considered for a minimum of 7 days. If a member returns to the club before 7 days, the freezing request will be cancelled.
- Member who has "frozen" his/her Membership will not be allowed access to the Club.

Exercising Rules

- All equipments, weights & fitness accessories should be returned to proper racks or its assigned place when the member finished using.
- Any equipment or the items should not be removed from or around the club without permission from the management.
- Appropriate sportswear and shoes must be worn at all times during the exercise / gym workout.
- No dropping of the weights or other fitness item is allowed.
- Group Class timetables and instructors are subject to change from time to time without notice.
- Members / Guests must attend the group classes or exercises at scheduled time. It is requested not to enter the class once it starts or while a class is in progress, as this may disrupt other participants.
- An instructor may, at any time, ask you to leave a class if you are jeopardizing the safety or enjoyment of others.

شروط وأحكام العضوية:

- قبول عضوية النادي هو فقط لتقدير Flex Fitness Management ، الذي يحتفظ بالحق في قبول أو رفض أي عقد عضوية.
- إذا تم قبول العضوية ، فسيكون عقد العضوية بمثابة اتفاقية ملزمة بين مقدم الطلب و Flex Fitness Club وستظل شروط العقد سارية طوال فترة عضوية مقدم الطلب.
- يقدم نادي فليكس فيتنس الصحي أنواعًا مختلفة من العضويات والتسهيلات في كل فرع من فروع النادي وستختلف أنواع العضويات والتسهيلات المقدمة من فرع إلى آخر ، وقد تتغير من وقت لآخر. تتيج العضوية للأعضاء استخدام المرافق المتاحة من وقت لآخر في فروع نوادي فليكس فيتنس الذي تم الاشتراك فيه
- لكل فئة من فئات العضوية قيود وشروط ومزايا مختلفة.
- الرسوم لفئات العضوية المختلفة والخدمات والتسهيلات الأخرى موضحة في جدول منفصل وتخضع للتغيير حسب الضرورة من قبل النادي.
- الحد الأدنى لسن الانضمام إلى نادي فليكس فيتنس الصحي هو 16 عامًا أو أكثر.
- العضوية غير قابلة للتحويل أو مشتركة مع أي شخص آخر يجب أن يستخدمها العضو فقط. سيؤدي انتهاك هذه القاعدة إلى الطرد الفوري من النادي.
- جميع المدفوعات غير قابلة للاسترداد. لا يمكن المطالبة باسترداد الأموال على العضويات على أساس عدم الاستخدام.
- يجب على الأعضاء تفعيل عضويتهم في غضون 30 يومًا من تاريخ الدفع / تاريخ الفاتورة.
- يجب على جميع الأعضاء تقديم تقرير طبي يوضح حالتهم الصحية الفعلية عند التقدم للحصول على العضوية.
- لن يُسمح للأعضاء بالدخول إلى النادي بدون العضوية الصالحة. يجب تجديد العضو الذي انتهت عضويته للاستفادة من امتيازاته.
- سيتم فرض رسوم الضيف السائدة على الضيوف الذين يرغبون في استخدام مرافق النادي. يجب أن يكون قبول دخول الضيف وفقًا لتقدير إدارة النادي. يجب على جميع الضيوف والزوار الامتثال لقواعد ولوائح النادي. تحتفظ الإدارة بالحق في **إجراءات دخول النادي:**
- سيُطلب من أي عضو يحضر إلى النادي بدون عضوية صالحة تقديم إثبات الهوية ، ولن يحق له استخدام النادي بدون اشتراك.
- يجب على جميع الأعضاء والضيوف تسجيل الدخول في مكتب الاستقبال عند دخول النادي.
- يجب على الأعضاء استخدام فحص الوجه / راحة اليد في كل مرة يدخلون فيها إلى النادي.
- سيُطلب من غير الأعضاء والأعضاء الغير مجددين اشتراكهم دفع رسوم المرور اليومي إذا كانوا يرغبون في استخدام مرافق النادي ليوم واحد.

سياسة تجميد العضوية:

- تحدد نوادي فليكس فيتنس الصحية سياسة تجميد حسابات العضوية ولا يحق للأعضاء الاعتراض على سياسات التجميد.
- تحتفظ إدارة النادي بالحق في قبول أو رفض طلبات التجميد بناءً على شروط معينة. في حالة قبول طلب التجميد ، سيخضعون للشروط التالية ؛
- يمكن للأعضاء طلب تجميد عضويتهم عن طريق التوقيع على نموذج التجميد في استقبال النادي أو عن طريق إرسال بريد إلكتروني إلى freezing@flexq8.com أو عن طريق إرسال رسالة إلى رقم WHATSAPP في نفس اليوم أو قبل تاريخ بدء التجميد.
- سيتم النظر في طلبات التجميد لمدة لا تقل عن 7 أيام. إذا عاد العضو إلى النادي قبل 7 أيام ، فسيتم إلغاء طلب التجميد.
- لن يُسمح للعضو الذي قام "بتجميد" عضويته بالدخول إلى النادي.

قواعد التمارين

- يجب إعادة جميع المعدات والأوزان وملحقات اللياقة البدنية إلى الرفوف المناسبة أو المكان المخصص لها عند انتهاء العضو من الاستخدام.
- يجب عدم إزالة أي معدات أو عناصر من داخل النادي إلا بإذن من الإدارة.
- يجب ارتداء الملابس والأحذية الرياضية المناسبة في جميع الأوقات أثناء التمارين الرياضية.
- لا يسمح بإسقاط الأوزان أو غيرها من عناصر اللياقة البدنية.
- الجداول الزمنية للفصول الجماعية والمدرسين عرضة للتغيير من وقت لآخر دون إشعار.
- يجب على الأعضاء / الضيوف حضور فصول المجموعة أو التدريبات في الوقت المحدد.
- يُطلب عدم دخول الفصل بمجرد بدئه أو أثناء تقدم الفصل ، لأن هذا قد يعطل المشاركين الآخرين.
- قد يطلب منك المدرس ، في أي وقت ، مغادرة فصل دراسي إذا كنت تهدد سلامة أو استمتاع الآخرين.

قواعد حمام السباحة:

Swimming pool Rules:

- Members / guests must take shower before entering the pool.
- Proper swimming costumes must be worn when using the swimming pool or Jacuzzi.
- Members must wear swimming caps while using the pool or Jacuzzi pool.
- Members are not allowed to walk around the club with their swimming attire.
- Members are not allowed use the mobile phones in the pool area.
- Members are not allowed to enter the pool if they are sick, suffering from any infections, skin disease or have any injury or open sores.
- Any drink, food or chewing gum is not allowed in the pool or pool area.
- No Henna Make up, cosmetics, oil, creams and jewelries are allowed in the pool.

- يجب على الأعضاء / الضيوف الاستحمام قبل دخول المسبح.
- يجب ارتداء ملابس السباحة المناسبة عند استخدام حوض السباحة أو الجاكوزي.
- يجب على الأعضاء ارتداء قبعات السباحة أثناء استخدام المسبح أو حوض الجاكوزي.
- لا يُسمح للأعضاء بالتجول في النادي بملابس السباحة الخاصة بهم.
- لا يُسمح للأعضاء باستخدام الهواتف المحمولة في منطقة حمام السباحة.
- لا يُسمح للأعضاء بدخول المسبح إذا كانوا مرضى أو يعانون من أي عدوى أو مرض جلدي أو لديهم أي إصابة أو قروح مفتوحة.
- لا يُسمح بأي شراب أو طعام أو علبة في حوض السباحة أو منطقة حمام السباحة.
- لا يُسمح باستخدام المكياج ومستحضرات التجميل والزيوت والكريمات والمجوهرات في المسبح.

السلوك والملابس

BEHAVIOUR & DRESS CODE

- Members of a Club, their guests, visitors, and members of staff should at all times display mutual respect for each other.
- Member shall not yell or scream across the gym. Any member who is loud, offensive, and bothersome to other members or behaves otherwise in an unbecoming manner or who is cited for infraction of rules and regulations may be suspended or expelled from the club. In the event of termination, the unused portion of any advanced payment shall be forfeited to the club.
- Complaints should be communicated privately by the member of the relevant Club's management, or in writing through the suggestion/comments boxes provided in the club's, or by post to the Club's Manager.
- Smoking is prohibited in any area of the club including the use of e-cigarettes or similar devices.
- Member must be properly attired in standard / appropriate workout clothes (i.e., **sweat suits**, gym shorts, jogging suits, etc.) and **sport shoes** while in exercise areas. The club reserves the right to refuse anyone who is not properly attired and/or personally clean to enter the gym.

- يجب على أعضاء النادي وضيوفهم وزوارهم وأعضاء فريق العمل إظهار الاحترام المتبادل لبعضهم البعض في جميع الأوقات.
- لا يجوز للعضو الصراخ أو الازعاج عبر الصالة الرياضية. أي عضو صاحب ، مسيء ، ومزعج للأعضاء الآخرين أو يتصرف بطريقة غير لائقة أو يتم الاستشهاد به لخرقه القواعد واللوائح ، يجوز تعليق عضويته أو طرده من النادي. في حالة الإنهاء ، يتم مصادرة الجزء غير المستخدم من أي دفعة مقدمة للنادي.
- يجب إرسال الشكاوى بشكل خاص من قبل أعضاء إدارة النادي ذات الصلة ، أو كتابةً من خلال نموذج الاقتراحات / التعليقات المتوفرة في النادي ، أو بالبريد إلى مدير النادي.
- يمنع التدخين في أي منطقة بالنادي بما في ذلك استخدام السجائر الإلكترونية أو الأجهزة المماثلة.
- يجب أن يرتدي الأعضاء ملابس التمرين القياسية / المناسبة (مثل البديل الرياضية ، شورت الصالة الرياضية ، الأحذية الرياضية) أثناء التواجد في مناطق التمرين. يحتفظ النادي بالحق في رفض دخول الصالة الرياضية لأي شخص لا يرتدي الزي المناسب و / أو نظيفًا بشكل شخصي.

قواعد النادي الأخرى:

Other Club Rules:

- No food or beverage is allowed (except drinking water) in the pool area, cardio area, weights area and class studios or any other areas of exercise and lockers and changing areas.
- No littering or leaving debris anywhere in the club premises allowed.
- No member or guest shall solicit or **conduct** personal training services on the premises.
- No photography or movie shots will be permitted in the Club (including by use of a camera on a mobile phone).

- لا يُسمح بالماكولات أو المشروبات (باستثناء مياه الشرب) في منطقة المسبح أو منطقة الأوزان والاستوديوهات التدريبية أو أي مناطق أخرى للتمارين الرياضية وخزائن الملابس ومناطق تغيير الملابس.
- لا يسمح بنثر أو ترك المهملات في أي مكان في مباني النادي.
- لا يجوز لأي عضو أو ضيف طلب أو أداء خدمات التدريب الشخصي في المبنى.
- لن يُسمح بالتصوير الفوتوغرافي أو لقطات الأفلام في النادي (بما في ذلك استخدام الكاميرا على الهاتف المحمول).

LOCKERS

- Members are respectfully requested to store their clothes & personal belongings in the lockers provided. No personal belongings (i.e. gym bags, purses, extra clothing, etc.) are allowed in our gym or workout areas.
- Lockers are available for use on a daily basis while you are in the club premises for the day and you should remove your belongings when you leave the club premises.

- يطلب من الأعضاء بكل احترام تخزين ملابسهم ومتعلقاتهم الشخصية في الخزائن المتوفرة. لا يُسمح بأية متعلقات شخصية (مثل حقائب الجيم ، وحقائب اليد ، والملابس الإضافية ، وما إلى ذلك) في صالة الألعاب الرياضية أو مناطق التمرين.
- الخزائن متاحة للاستخدام على أساس يومي أثناء وجودك في مبنى النادي لهذا اليوم ويجب عليك إزالة متعلقاتك عندما تغادر مبنى النادي.

Health Commitment Statement

Your **health** is your responsibility. The management and staff of this organization are dedicated to helping you take every opportunity to enjoy the facilities that we offer. With this in mind, we have carefully considered what we can **reasonably** expect of each other.

بيان الالتزام الصحي

صحتك هي مسؤوليتك. إن إدارة وموظفي هذه المنظمة مكرسون لمساعدتك على اغتنام كل فرصة للاستمتاع بالمرافق التي نقدمها. مع وضع ذلك في الاعتبار ، فقد درسنا بعناية ما يمكن أن نتوقعه بشكل معقول من بعضنا البعض.

أوافق على جميع الشروط والأحكام(CHECK BOX TO AGREE)	I Agree with all terms and conditions (CHECK BOX TO AGREE)
من خلال تقديم التفاصيل الخاصة بك ، فإنك توافق على أنه يمكننا الاتصال بك (بما في ذلك الوسائل الإلكترونية مثل البريد الإلكتروني والرسائل النصية القصيرة ورسائل الوسائط المتعددة MMS) بشأن العروض الترويجية والعروض الخاصة والخصومات من Fitness Fitness. إذا كنت تفضل عدم السماع عن هذه ، يرجى إلغاء تحديد هذا المربع	By providing your details you agree that we can contact you (including by electronic means such as email, SMS and MMS) about promotion, special offer and discounts from Flex Fitness Health Club. If you would prefer not to hear about these Please un-tick this box