



Правила при участие в програмата Лъки Фит

1. Присъствието на всички участници по програмата Лъки Фит в **организираната среща е задължително**. Срещата се провежда в деня на настаняване в Апартохотел Лъки Банско СПА & Релакс (часът и мястото, ще Ви бъде съобщен от служител на рецепцията). Изискването за присъствие се отнася за новите и предишни участници.
2. Спазване на дневния график по програмата – **часове на хранене, лекарски прегледи, измерване на теглото, спортни занимания, масажни процедури**. Моля, информирайте се за точните часове и вида на активностите всеки ден. Можете да намерите дневния график в писмен вид на рецепцията на хотела или да се информирате от г-н Кордев.
3. Всички участници трябва да **следват изискванията по програмата** по време на целия престой в хотела, за да се постигане добър ефект.
4. **Спазване на хранителния режим**, определен по програмата. Ефективността на програмата е свързана с точното спазване и на хранителния режим. Не е добре да има допълнителен прием на храна и напитки.
5. **Спортните мероприятия по програмата** са част от цялостния подход за намаляване на теглото и стреса. Участието в походи, гимнастика, танци е задължително. При провеждането на тези занимания трябва да се има предвид, че програмата е групова.

6. **Изисква се повишено внимание** и задължително следване на указанията на водача по време на преходите. В случай, че получите препоръка от лекаря или г-н Кордев, че участието Ви в преходите е противопоказно по определена причина, моля, да се съобразите с препоръката и да се въздържите от участие в преходите.

7. Услугата „пране“ е безплатна **само за дрехи, използвани по програмата**. Моля да описвате дрехите за пране в листа за пране, като вписвате броя и вида на дрехите, както и номера на стаята, в която сте настанен/а. В случай, че оставените дрехи за пране не са спортни, те ще бъдат начислени като сума към стаята Ви по ценоразписа за пране.

8. Моля, **информирайте ръководителя на програмата** или служител от рецепцията при здравословен проблем или дискомфорт, настъпил вследствие на програмата, както и за обстоятелства, свързани с нормалното участие в заниманията.

Желаем Ви приятна, ефективна, зареждаща и релаксираща ваканция!

Ръководител на програмата Лъки Фит

Теодор Кордев