ABONĒŠANAS NOTEIKUMI

Iegurņa pamatnes vingrošanas programma

Par programmu

„12 Dienu Izaicinājums" ir tiešsaistes vingrošanas programma sievietēm, kuras piedzīvo urīna noplūdes, diskomfortu vai vēlas laikus parūpēties par iegurņa veselību. Programma palīdz soli pa solim apgūt iegurņa pamatnes muskulatūras aktivizēšanu un atslābināšanu, saskaņot tās darbību ar elpu un veidot regulāru vingrošanas ieradumu.

Kas ietverts programmā?

• 12 secīgas, saudzīgas videonodarbības – lielākā daļa ilgst 6–12 minūtes, atsevišķas līdz 20 minūtēm.

• Vingrinājumi iegurņa pamatnes muskulatūras aktivizēšanai, stiprināšanai un atslābināšanai, elpas un dziļās muskulatūras darba koordinēšanai.

• **PERFECT pašpārbaudes tests** sākuma punkta noteikšanai.

• **Videolekcija „Kas jāzina par iegurņa pamatni"** – par muskuļu darbību, elpošanas un atslābināšanas nozīmi.

• Piekļuve programmai trīs mēnešus, iespēja vingrot mājās sev ērtā laikā un atkārtot nodarbības neierobežoti apmaksātajā periodā.

Abonementa cena un maksājumu kārtība

Pirmais maksājums	Katrs nākamais maksājums
21,99 EUR / 3 mēneši	12,99 EUR / 3 mēneši

• Iegādājoties abonementu ar maksājumu karti, tiek aktivizēta automātiska abonementa atjaunošana ik pēc trim mēnešiem.

• Ja nevēlaties turpināt abonementu, lūdzam par tā pārtraukšanu informēt vismaz 5 dienas pirms nākamā maksājuma, rakstot uz trenereinara@vingrounnujo.lv.

• Pēc abonementa atcelšanas piekļuve saglabājas līdz apmaksātā perioda beigām. Par cenas izmaiņām informējam iepriekš, nodrošinot iespēju atteikties no turpmākas abonēšanas.

ABONĒŠANAS NOTEIKUMI

Iegurņa pamatnes vingrošanas programma

Svarīgi noteikumi dalībniecēm

1. Video nodarbības nav ārstnieciskā vingrošana un neaizstāj ārsta vai fizioterapeita konsultāciju, individuālu diagnostiku un ārstēšanu.

2. Programmas mērķis ir palīdzēt apgūt iegurņa pamatnes vingrinājumus, uzlabot muskuļu darbības kontroli un veicināt regulāru vingrošanu.

3. Ja ir sāpes iegurņa apvidū, izteikts diskomforts, diagnosticētas iegurņa veselības problēmas vai nesen veikta operācija, pirms nodarbību sākšanas konsultējieties ar ārstu vai iegurņa veselības fizioterapeitu.

4. PERFECT pašpārbaudes tests ir informatīvs un neaizstāj speciālista veiktu profesionālu izmeklēšanu.

5. Dalībniece atbildīgi izvērtē savu veselības stāvokli un spējas, izvēlas piemērotu slodzi, nodrošina drošu vingrošanas vidi un pārtrauc vingrošanu, ja rodas sāpes vai pastiprinās diskomforts.

6. Rezultāti ir individuāli un atkarīgi no sākotnējā veselības stāvokļa, vingrinājumu izpildes kvalitātes un regularitātes. Konkrēti veselības uzlabojumi netiek garantēti.

7. Piekļuve programmai tiek piešķirta pēc maksājuma saņemšanas un apstrādes. Piekļuves informācija tiek nosūtīta uz norādīto e-pasta adresi. Pārbaudiet arī mēstuļu (SPAM) mapi.

8. Programmas nosaukumā minētās 12 dienas apzīmē vingrošanas plānu, nevis piekļuves ilgumu. Nodarbības var atkārtot visā apmaksātajā periodā.

9. Neizmantots abonements (nevingrošana) pats par sevi nav pamats naudas atmaksai. Tas neierobežo normatīvajos aktos noteiktās patērētāja tiesības.

10. Ja nevēlaties turpināt abonementu, lūdzam vismaz 5 dienas pirms nākamā maksājuma rakstīt uz trenereinara@vingrounnujo.lv.

11. Ja pakalpojuma sniedzēja dēļ piekļuve nav iespējama, tiek nodrošināta tās atjaunošana, atbilstošs termiņa pagarinājums vai naudas atmaksa saskaņā ar piemērojamajiem normatīvajiem aktiem.

12. Programmas video un papildmateriāli ir paredzēti tikai personīgai lietošanai. Tos aizliegts neatļauti kopēt, izplatīt, pārpublicēt vai nodot trešajām personām. Aizliegts nodot citām personām arī savus piekļuves datus.

ABONĒŠANAS NOTEIKUMI

Iegurņa pamatnes vingrošanas programma

Atteikuma tiesības

Atteikuma tiesības tiek piemērotas saskaņā ar Latvijas Republikas normatīvajiem aktiem. Ja dalībniece pirms digitālā satura saņemšanas ir devusi nepārprotamu piekrišanu tā tūlītējai piegādei, apliecinājusi, ka tādējādi zaudē atteikuma tiesības, un ir izpildīti pārējie normatīvajos aktos paredzētie nosacījumi, 14 dienu atteikuma tiesības uz attiecīgo digitālo saturu var tikt zaudētas.

E-pasta saziņa

Jūsu e-pasta adrese tiek izmantota, lai nosūtītu piekļuves informāciju, ar pirkumu un abonementu saistītos paziņojumus un atgādinājumus. Mārketinga e-pasti tiek nosūtīti saskaņā ar normatīvajos aktos noteiktajām prasībām. No jaunumu saņemšanas iespējams atteikties jebkurā laikā. Ar pirkumu un abonementu saistītos paziņojumus Jūs turpināsiet saņemt.

Programmas pieejamība un tehniskais atbalsts

Video nodarbības abonementa darbības laikā ir pieejamas 24 stundas diennaktī. Ja rodas tehniskas grūtības ar piekļuvi programmai vai video nodarbībām, lūdzu, sazinieties ar mums e-pastā. Atbildes laiks – 1 līdz 2 darba dienas.

Pakalpojuma sniedzējs

SIA „BDR Latvija”
Reģistrācijas Nr.: 40203464298
E-pasts: trenereinara@vingrounnujo.lv
Tālrunis: 29455599
www.vingrounnujo.lv