

Velkommen til Sometimes Pole Studio og ditt pole dance kurs hos oss

Vennligst fyll inn følgende (MED BLOKKBOKSTAVER):

NAVN

FØDT TELEFON

ADRESSE

E-POST

Vil du stå på mailinglisten? (Du mottar kun nyhetsbrev og tilbud fra oss.)

JA NEI

Hvor hørte du om pole dance og kurset vårt?

Vi trenger noen opplysninger om din allmenntilstand (dette blir behandlet konfidensielt):

1. Har du en medisinsk tilstand eller får du medisinsk behandling som gjør at du kun bør drive fysisk aktivitet anbefalt av lege?
2. Har du problemer med ledd, skjelett eller annen skade?
3. Er du gravid eller har nylig født barn?
4. Tar du noen medikamenter som kan innvirke på din fysiske helsetilstand?
5. Ser du eller din lege noen annen grunn til at du ikke bør drive med fysisk aktivitet?

JA NEI

Om du har svart **JA** på ett eller flere av disse spørsmålene, bør du **konsultere lege** før du deltar i pole dance klasser.

MERK: Sometimes Pole Studio påtar seg ikke ansvar for ulykker eller skader som, direkte eller indirekte, oppstår som følge av deltakelse på pole dance kurs. All deltakelse i pole dance klasser skjer på eget ansvar. Merk at alkohol ikke bør inntas før pole dance aktivitet, da dette kan hemme din dømmekraft og bidra til å maskere smerter som følge av skade eller sykdom.

Sometimes Pole Studio kursanbefalinger:

1. Gå ikke glipp av oppvarming og uttøyning, dette er en viktig del av treningen.
2. Om du går glipp av en kurskveld og har meldt ifra om dette på forhånd, vil vi forsøke å finne en alternativ kveld, men vi kan ikke garantere at dette lar seg gjøre.
3. Mobiltelefoner, spising og drikking er ikke tillatt under undervisningen eller i studio.
4. Om du pådrar deg en skade på kurset eller mens du går på kurs, må du informere instruktøren din om det så snart som mulig.
5. Sometimes Pole Studio står ikke til ansvar for eiendeler som blir mistet eller stjålet.

Vi viser for øvrig til Sometimes Pole Studio kursinformasjon og reglement mottatt ved påmelding.

*Vi håper du vil få glede av pole dance
og den styrke og selvtillit som følger med det!*

Dato & signatur