

# Oferta i Cennik

## Usług Świadczonych przez Stolica Ruchu Sp. z o.o.

(Załącznik nr 1 do Regulaminu Świadczenia Usług Stolicy Ruchu sp. z o. o.)

Niniejsze Oferta i Cennik określają zakres i ceny standardowych usług świadczonych przez spółkę Stolica Ruchu sp. z o. o. z siedzibą w Warszawie, adres: ul. Elektonowa 2, 03-219 Warszawa, Polska, wpisaną do rejestru przedsiębiorców Krajowego Rejestru Sądowego prowadzonego przez Sąd Rejonowy dla m.st. Warszawy w Warszawie, XIV Wydział Gospodarczy Krajowego Rejestru Sądowego pod numerem KRS 0000986900, NIP: 5242947823, REGON: 522813644, a w szczególności również usług oferowanych w prowadzonym przez spółkę studiu treningowym Studio Ordon5:

### I. Postanowienia ogólne

1. Terminy pisane wielką literą mają znaczenie zgodne z definicjami zawartymi w Regulaminie Świadczenia Usług Stolicy Ruchu sp. z o. o. oraz w Regulaminie Świadczenia Usług Drogą Elektroniczną Portalu stolicaruchu.pl.
2. Ceny zaprezentowane poniżej są cenami brutto i zawierają wszelkie regulowane prawem podatki, w szczególności VAT.
3. Ceny dla Subskrybentów tych samych usług mogą być różne w zależności od wykupionego Planu Subskrypcyjnego.
4. Pakiety Usług to różne warianty Planów Subskrypcyjnych zawierające z góry zdefiniowany zestaw Usług oferowany przez Stolicę Ruchu Subskrybentom w określonym czasie ważności. Możliwość rezerwacji Usług jest dostępna wyłącznie dla Subskrybentów. Każdy Klient może wykupić dowolny oferowany Plan Subskrypcyjny.
5. Usługi mogą być świadczone w różnych lokalizacjach, włączając w to wideokonferencje. Cena Usługi może różnić się w zależności od formy i lokalizacji jej świadczenia. Opis Usług wskazuje które Usługi mogą być świadczone w jakich lokalizacjach lub formach.
6. Na życzenie Klienta, Stolica Ruchu może przygotować indywidualną ofertę Planu Subskrypcyjnego lub Pakietu Usług lub stworzyć indywidualną Usługę. Indywidualna oferta będzie podlegać indywidualnej wycenie oraz może wymagać indywidualnie stworzonej umowy.
7. Niniejsze Oferta i Cennik przedstawiają standardową ofertę usług Stolicy Ruchu dla osób fizycznych. Usługi świadczone dla firm i osób prawnych wymagają indywidualnego zdefiniowania i wyceny. Zamówienie takiej oferty należy zgłosić na adres [stolica@stolicaruchu.com](mailto:stolica@stolicaruchu.com).

### II. Opis Usług

1. Stolica Ruchu standardowo świadczy następujące usługi:
  - a) **Konsultacja Treningowa** lub **Konsultacja Wstępna** (nazwy mogą być stosowane zamiennie) – spotkanie wstępne nowego Subskrybenta lub zainteresowanego nabyciem Planu Subskrypcyjnego Klienta odbywane z trenerem w Studiu Ordon5, które ma na celu przekazanie Klientowi lub Subskrybentowi informacji na temat oferty i działalności Studia Ordon5, uzyskanie przez trenera informacji na temat dotychczasowej aktywności fizycznej, stanu zdrowia i oczekiwań Subskrybenta, przedstawienie dostępnych Planów Subskrypcyjnych. Konsultacje mogą obejmować test podstawowej sprawności fizycznej Subskrybenta, a także być pierwszym próbnym Treningiem Personalnym. Usługa trwa do 60 minut, a o jej zakresie decyduje prowadzący daną Konsultację Wstępną trener Stolicy Ruchu;

- b) **Opieka dedykowanego Opiekuna-Trenera** – usługa dająca Subskrybentowi możliwość korzystania z pomocy stałego trenera personalnego, obejmująca diagnozę sprawności fizycznej, ułożenie Planu Treningowego na okres do 1 miesiąca, monitorowanie efektów treningów, a w razie potrzeby rekomendacje modyfikacji zakresu usług i ewentualną koordynację współpracy z dietetykiem i fizjoterapeutą. Usługa obejmuje 1 bezpłatną Konsultację z Opiekunem-Trenerem w ramach jednego okresu rozliczeniowego wybranego Planu Subskrypcyjnego. Subskrybent może odbywać treningi lub korzystać z innych usług Stolicy Ruchu we współpracy z dowolnym trenerem, który kontynuuje plan stworzony przez stałego trenera oraz zapisuje założenia i faktyczne osiągnięcia treningowe na koncie klienta;
  - c) **Plan Treningowy** – indywidualny plan ćwiczeń opracowany przez trenera Stolicy Ruchu dla założeń treningowych ustalonych ze Subskrybentem. Obejmuje okres maksymalnie do 1 miesiąca przy założeniu utrzymania podobnego rodzaju ćwiczeń w ciągu tygodnia. W szczególności plan może określać rodzaj wykonywanych ćwiczeń, liczbę powtórzeń, liczbę serii, rodzaj i wagę obciążenia oraz jego progresję w czasie. Opracowanie Planu Treningowego może trwać do tygodnia od finalnego potwierdzenia jego założeń i celu treningowego przez trenera z Subskrybentem;
  - d) **Trening Personalny** – usługa obejmująca zaplanowanie, omówienie i prezentację ćwiczeń do wykonania w trakcie treningu odbywającego się pod nadzorem dedykowanego trenera: 1 trener współpracuje z 1 klientem. Trening trwa 60 minut i zaczyna się o pełnych godzinach. Trening odbywa się w Studiu Orдона5;
  - e) **Trening Duet** – odmiana Treningu Personalnego prowadzona przez jednego trenera dla dwóch Subskrybentów ćwiczących jednocześnie, przy czym ćwiczący mogą realizować ten sam lub inne plany treningowe. Trening Duet jest nabywany tylko przez jednego Subskrybenta Stolicy Ruchu, który zaprasza drugiego Subskrybenta do wspólnego ćwiczenia. Trening trwa 60 minut i prowadzony jest w Studiu Orдона5;
  - f) **Zajęcia Grupowe** – tematyczne zajęcia ruchowe prowadzone przez trenera, w stałych godzinach, dla maksymalnie 7 osób ćwiczących. Wszyscy ćwiczący wykonują te same ćwiczenia. Tematyka ćwiczeń jest z góry określona, np. „Stretching dla Seniorów”, „Płaski Brzuch dla Mamy” lub może być modyfikowana w uzgodnieniu z trenerem. Trening trwa 60 minut i rozpoczyna się o pełnych godzinach. Subskrybent Stolicy Ruchu, który chce wykupić udział w Zajęciach Grupowych nabywa indywidualny bilet wstępu jednorazowego lub w pakiecie. Zajęcia Grupowe mogą być realizowane na miejscu w Studiu Orдона5 lub poza terenem studia, np. w plenerze;
  - g) **Fizjoterapia** (lub skrótowo „Fizjo”) – zabieg fizjoterapeutyczny realizowany przez fizjoterapeutę o właściwym wykształceniu. Fizjoterapia odbywa się w Studio Orдона5. Fizjoterapeuta przeprowadza wywiad w celu dobrania właściwej techniki fizjoterapeutycznej. Klient ma prawo zażądać zmiany techniki fizjoterapeutycznej. Czas trwania standardowo wynosi 60 minut;
  - h) **Masaż** – zabieg fizjoterapeutyczny realizowany przez fizjoterapeutę lub masażystę o właściwym wykształceniu i kwalifikacjach. Masaż odbywa się w Studio Orдона5. Fizjoterapeuta lub masażysta przeprowadza wywiad w celu dobrania właściwej techniki masażu. Klient ma prawo zażądać zmiany techniki masażu. Czas trwania standardowo wynosi 60 minut;
  - i) **Konsultacja Dietetyczna** – porada dietetyczna w formie bezpośredniego spotkania lub online prowadzona przez dietetyka, czas trwania do 45 minut;
  - j) **Dieta Gotowa** – gotowe plany diety, ułożone przez dietetyka wg odgórnie przyjętych założeń opisanych dla każdego rodzaju Diety Gotowej, plany występują w dwóch wariantach czasowych: plan 7-dniowy i plan 14-dniowy, plany mogą występować w wielu wariantach pod względem kaloryczności, stosowanych składników i innych elementów przedstawionych w opisie każdego wariantu;
  - k) **Dieta Personalna** – indywidualnie dobrany plan diety, ułożony przez dietetyka w wyniku wcześniej przeprowadzonej Konsultacji Dietetycznej, zawiera plan posiłków na okres 7 dni.
2. Ze względu na dostępność odpowiednio wykwalifikowanego personelu Stolica Ruchu zastrzega sobie prawo do czasowego ograniczenia oferowania usług wymienionych w pkt. II.1. powyżej.

### III. Opis Planów Subskrypcyjnych

1. Stolica Ruchu oferuje następujące Plany Subskrypcyjne:
  - a) **Abonament Optymalny** – miesięczna subskrypcja obejmująca konto klienta w Portalu, możliwość wykupienia wszystkich usług oferowanych przez Stolicę Ruchu, Opiekę dedykowanego Trenera-Opiekuna;
  - b) **Pakiet 1 Sesja** – jedna sesja świadczenia Usługi do wykorzystania w ciągu 30 dni od daty początku obowiązywania pakietu. Zakup pojedynczej usługi w Stolicy Ruchu jest interpretowany jako zakup Planu Subskrypcyjnego "Pakiet 1 Sesja";
  - c) **Pakiet 4 Sesje** – cztery sesje świadczenia Usługi do wykorzystania w ciągu 30 dni od daty początku obowiązywania pakietu;
  - d) **Pakiet 8 Sesji** – osiem sesji świadczenia Usługi do wykorzystania w ciągu 60 dni od daty początku obowiązywania pakietu. Pakiet 8 Sesji dostępny wyłącznie dla Subskrybentów posiadających aktywny Abonament Optymalny;
  - e) **Pakiet 12 Sesji** – dwanaście sesji świadczenia Usługi do wykorzystania w ciągu 90 dni od daty początku obowiązywania pakietu. Pakiet 12 Sesji dostępny wyłącznie dla Subskrybentów posiadających aktywny Abonament Optymalny;
  - f) **Pakiet 20 Sesji** – dwadzieścia sesji świadczenia Usługi do wykorzystania w ciągu 120 dni od daty początku obowiązywania pakietu. Pakiet 20 Sesji dostępny wyłącznie dla Subskrybentów posiadających aktywny Abonament Optymalny.
2. W procesie zakupu Planu Subskrypcyjnego Klient wybiera datę początku obowiązywania planu. Okres rozliczeniowy subskrypcji jest liczony od wybranej daty początku obowiązywania planu.
3. Sesje Usług niewykorzystane w okresie ważności pakietu, definiowanego jako okres od wybranej przez Subskrybenta daty początku obowiązywania pakietu przez następującą po niej liczbę dni kalendarzowych zgodnie z definicją pakietów w pkt. III.1., nie mogą być wykorzystane po upływie okresu ważności pakietu.

### IV. Cennik Usług

1. Stolica Ruchu standardowo świadczy Usługi za wynagrodzeniem jak poniżej:
  - a) **Konsultacja Treningowa** lub **Wstępna** – 99 PLN;
  - b) **Plan Treningowy** – 150 PLN;
  - c) **Trening Personalny** – 239 PLN;
  - d) **Trening Duet** – 280 PLN;
  - e) **Zajęcia Grupowe** – 75 PLN;
  - f) **Fizjoterapia** – 230 PLN;
  - g) **Masaż** – 230 PLN;
  - h) **Konsultacja Dietetyczna** – 250 PLN;
  - i) **Dieta Gotowa** – 100 PLN dla wariantu 7-dniowego lub 160 PLN dla wariantu 14-dniowego;
  - j) **Dieta Personalna** – 200 PLN.

### V. Cennik Planów Subskrypcyjnych

1. Stolica Ruchu standardowo oferuje Plany Subskrypcyjne za wynagrodzeniem jak poniżej:
  - a) **Abonament Optymalny** – 149 PLN co miesiąc płatne za każdy miesięczny okres subskrypcji;
  - b) **Pakiety Usług** po cenach przedstawionych w tabeli 1. poniżej;

Tabela 1. Cennik Pakietów Usług

	<b>Pakiet 1 Sesja</b>	<b>Pakiet 4 Sesje</b>	<b>Pakiet 8 Sesji</b>	<b>Pakiet 12 Sesji</b>	<b>Pakiet 20 Sesji</b>
<b>Trening Personalny</b>	239 PLN	849 PLN	1360 PLN	1920 PLN	3000 PLN
<b>Trening Duet</b>	280 PLN	990 PLN	1600 PLN	2280 PLN	3600 PLN
<b>Zajęcia Grupowe</b>	75 PLN	240 PLN	400 PLN	570 PLN	900 PLN
<b>Fizjoterapia</b>	230 PLN	840 PLN	1590 PLN	2310 PLN	3750 PLN
<b>Masaż</b>	230 PLN	840 PLN	1590 PLN	2310 PLN	3750 PLN
<b>Konsultacja Treningowa</b>	99 PLN	brak	brak	brak	brak

2. Dla Usług niewymienionych w pkt. V.1. Stolica Ruchu nie oferuje Pakietów Usług.
3. Usługi zawarte w Planach Subskrypcyjnych zgodnie z opisem z pkt. III są opłacone w momencie zapłaty za Plan Subskrypcyjny.
4. Wykupienie kolejnych Usług lub Pakietów Usług przez Subskrybenta oznacza, że są to usługi zamówione dodatkowo ponad te oferowane w wykupionym już Planie Subskrypcyjnym.

## VI. Postanowienia końcowe

1. W sprawach dotyczących niniejszych Oferty i Cennika osoby zainteresowane mogą skontaktować się ze Stolicą Ruchu w formie pisemnej na adres ul. Elektronowa 2, 03-219 Warszawa, Polska lub mailowo na adres [stolica@stolicaruchu.com](mailto:stolica@stolicaruchu.com).
2. Niniejsze Oferta i Cennik mogą być okresowo aktualizowane w celu dostosowania cen i zakresu usług do potrzeb Subskrybentów oraz w celu zapewnienia ekonomicznie uzasadnionej działalności operacyjnej Stolicy Ruchu.
3. Niniejsze Oferta i Cennik obowiązują od dn. 15 listopada 2023 roku i są dostępne na stronie [stolicaruchu.pl/cennik](http://stolicaruchu.pl/cennik) oraz w Studiu Ordona5.