

Vingrošanas programmas Dienu no Dienas

Abonēšanas noteikumi

Dienu no Dienas trīs reizes nedēļā tiek piedāvātas tiešraides (LIVE) nodarbības, ar iespēju vingrot sev ērtā laikā.

♥ Kas ietverts:

- **Rīta rosmes** – miega un rīta stīvuma aizdzīšanai, možumam un enerģijai + 3 spēka vingrinājumi veselības profilaksei.
- **Spēka treniņi** – ar savu ķermeņa svaru, hantelēm vai fitnesa gumijām.
- **Muguras veselībai**, intervālu soļošana, kā arī koordinācijas, lokanības, locītavu kustīguma, līdzsvara un dziļās muskulatūras uzlabošanai paredzēti vingrojumu kompleksi.

✂ **Mēnesī 10 līdz 12 jaunas nodarbības.**

✂ **Tiešraižu laiki (LIVE)** tiek iepriekš publicēti grupā "**Dienu no Dienas**".

✂ Iekļauta **brīva pieeja visām video nodarbībām** sadaļā *MEDIJI/video*.

✂ Pieejamas **konsultācijas ar treneri**.

Abonementa cena: 29.99 EUR / mēnesī

- Ja iegādājaties abonementu **ar karti**, tad maksājums tiek **veikts automātiski katru mēnesi**.
- Ja vingrojat 6 mēnešus pēc kārtas, **7. mēnesis ir BEZ MAKŠAS** un maksājums automātiski tiek pārtraukts!
- Jūs varat atteikties no automātiskā maksājuma, pārtraucot abonementu, ja par to uzrakstāt e-pastā vismaz 5 dienas pirms kārtējā maksājuma.

Abonementa cena var mainīties, ja beidzas mārketinga akcijas, mainās Facebook reklāmu izmaksas vai nodokļu politika.

Sekojiēt līdzī savam e-pastam. Pēc pirkuma uz to tiks nosūtīta piekļuves saite un cita informācija.

Maksājums ar internetbanku:

BDR Latvija, SIA

Reģ. nr.: 40203464298

Swedbank, AS

IBAN: LV33HABA0551057867004

Maksājuma uzdevumā norādīt:

"Dienu no Dienas no [datums]"

+ obligāti nosūtīt maksājuma uzdevumu uz:

✉ vingrounujo@gmail.com, lai manuāli piešķirtu piekļuvi grupai.

Svarīgi: Veicot abonementa iegādi, Jūs apliecināt, ka esat iepazinusies ar šiem noteikumiem:

1. **Video nodarbības NAV ārstnieciskā vingrošana**, un tās nav paredzētas konkrētu fizisku vai psiholoģisku problēmu risināšanai. Lūdzu, izvērtējiet savas spējas atbildīgi.
2. Nodarbības ir vispārējas fiziskās sagatavotības treniņi – tās attīsta spēku, lokanību, izturību, dziļo muskulatūru un koordināciju.
3. Katrs dalībnieks uzņemas **pilnu atbildību par savu veselību**, izvēloties sev piemērotu slodzi, **nepārkāpjot sāpju slieksni**, un **parūpējas par drošu vidi vingrošanai mājās**.
4. Ja **Facebook profils** atšķiras no maksātāja vārda – obligāti **informējiet**: vingrounujo@gmail.com. Pretējā gadījumā piekļuve netiks piešķirta.
5. Abonements nozīmē apņemšanos vingrot. **Neizmantots abonements (nevingrošana)** nav pamats naudas atgriešanai.
6. Ja abonējat ar **automātisko maksājumu**, vismaz **5 dienas pirms nākamā maksājuma** brīdiniet par pārtraukšanu, rakstot uz: vingrounujo@gmail.com.
7. Apņematies **ievērot konfidencialitāti** un **cienpilni komunicēt** grupā *Dienu no Dienas*.
8. **Piekļuve slēgtajai grupai** tiek piešķirta pēc maksājuma saņemšanas un apstrādes. Ja tas aizkavējas, treneris sazināsies ar Jums personīgi.
9. Treneres pienākums – nodrošināt **10 līdz 12 jaunas nodarbības mēnesī**.

10. Ja **tiešraide nenotiek** tehnisku iemeslu dēļ (piemēram, interneta vai elektrības traucējumi), tā tiks **pārcelta** uz citu laiku.
11. Ja trenera dēļ abonements tiek pārtraukts, **nauda par nenotikušām nodarbībām tiek atgriezta proporcionāli nenotikušajām nodarbībām.**
12. **Pakalpojuma sniedzējs neuzņemas atbildību par izmaiņām Facebook platformā** (tostarp algoritmu maiņu), kas var ietekmēt piekļuvi vai redzamību grupā "Dienu no Dienas".
13. **Visi video ir SIA "BDR Latvija" īpašums.** Tos **aizliegts izplatīt, pārpublicēt vai nodot trešajām personām** – tas ir personas datu un autortiesību pārkāpums.

 Lietošanas pieejamība un tehniskais atbalsts:

Nodarbības video ir pieejami 24/7. Ja rodas **tehniskas grūtības ar piekļuvi** grupai vai video, lūdzu, **sazinieties e-pastā 24 stundu laikā**, lai problēmu varētu ātri atrisināt. Atbildes laiks – 1 līdz 2 darba dienas.

Saziņai:

 vingrounnujo@gmail.com

 29455599