

Vad gäller på studion – Våra gemensamma riktlinjer

Välkommen till **POWERPOLE**, en plats där styrka, självkärlek och gemenskap får ta plats. För att vi alla ska få en trygg och trivsamt upplevelse gäller följande:

Tider & inpassering

- Du är välkommen att komma in **tidigast 15 minuter före klassens start**.
 - Vi **låser dörren under pågående klasser** för säkerhet och fokus.
 - Om du är **mer än 5 minuter sen** anses klassen missad – vi släpper inte in efter det. (Detta är för din egen säkerhet och för att respektera gruppens koncentration.)
-

Missad klass – så funkar det

Vi fattar att livet ibland kommer emellan. Om du missar en klass har du möjlighet att **ta igen den i mån av plats** – antingen på en annan klass på motsvarande nivå eller under ett **"Pole Play"**-pass (öppen träning utan instruktör).

Så här gör du för att ta igen:

- Hör av dig till oss via mail eller direkt i studion för att boka din igenklass.
- Igenklasser gäller **inom samma kursperiod** och i mån av plats – det finns tyvärr ingen garanti för tillgänglighet.
- Uteblir du utan att meddela oss i förväg, räknas tillfället som förbrukat.

Pole Play är ett perfekt tillfälle att öva på trick från klassen, filma din utveckling eller bara hänga och träna i din egen takt.

Smycken & kroppsvård

- Ta av smycken (ringar, armband, halsband, större örhängen) innan klassen – de kan skada både dig och utrustningen.
 - Undvik lotion, olja eller body butter samma dag och dagen innan klass – det gör stängerna hala och farliga för dig och andra.
-

Foto & filmning

- Vi **uppmuntrar att du filmar och fotar din träning** – det är ett fantastiskt sätt att följa din utveckling!

- **Men!** Om det finns risk att någon annan hamnar i bild **måste du fråga om det är okej**, eller be dem vänligt att flytta sig.
-

I studion

- Ta av ytterskor i entrén – vi tränar barfota, i strumpor eller i heels.
 - Håll god hygien – torka av stänger efter användning.
 - Respektera varandras utrymme och process.
 - Vi visar omtanke och respekt för varandra och våra instruktörer.
 - Här lyfter vi varandra – på riktigt! Jämförelser stannar utanför dörren.
-

Ansvarsfriskrivning

- All träning sker på egen risk.
 - Det är ditt ansvar att lyssna på kroppen och meddela instruktören om skador, smärta eller särskilda behov.
 - Vid osäkerhet kring hälsa rekommenderas att du konsulterar läkare innan deltagande.
-

Tack för att du är en del av POWERPOLE.

Tillsammans skapar vi ett rum där vi växer, glänser och lyfter – både oss själva och varandra.