

Regulamin indywidualnej współpracy online

Obowiązuje od: 29 października 2026 r.

Regulamin stosuje się do nowych umów.

§ 1. Usługodawca i zakres regulaminu

1. Usługodawcą jest Daniel Grzesiuk, prowadzący działalność gospodarczą pod firmą Daniel Grzesiuk, wpisaną do CEIDG, NIP 9522233877, adres: ul. Wierchów 8, 04-653 Warszawa, Polska, dalej „Trener”.
2. Kontakt, reklamacje i oświadczenia dotyczące umowy: daniel.grzesiuk@wp.pl; telefon: 794 757 785. Korespondencję można również przesłać na podany adres pocztowy.
3. Regulamin określa zasady indywidualnego prowadzenia treningowego online osób pełnoletnich, dalej „Klientek”. Oferta jest kierowana w szczególności do kobiet po ciąży.
4. Usługa obejmuje pracę Trenera z Klientką. Plany i materiały elektroniczne są elementem tego prowadzenia. Ten regulamin nie reguluje osobnej sprzedaży gotowych ebooków ani treningów stacjonarnych.
5. Współpraca ma charakter treningowy i edukacyjny. Nie stanowi świadczenia zdrowotnego, diagnozy ani leczenia. Zalecenia nie zastępują indywidualnej opieki medycznej. Trener nie gwarantuje określonej liczby utraconych kilogramów ani usunięcia dolegliwości.

§ 2. Zgłoszenie i zawarcie umowy

1. Wiadomość START, zapytanie o pakiet lub przesłanie formularza kwalifikacyjnego nie oznaczają zakupu ani obowiązku zapłaty.
2. Trener zapoznaje się ze zgłoszeniem i ocenia możliwość współpracy. W uzasadnionych przypadkach może poprosić o dodatkowe informacje lub zalecenia medyczne, a przed zawarciem umowy odmówić przyjęcia, jeśli usługa nie odpowiada potrzebom Klientki lub wykracza poza jego kompetencje.
3. Przed zawarciem umowy Klientka otrzymuje e-mailem ofertę zawierającą wybrany pakiet, pełną cenę, okres i planowany termin świadczenia, sposób i termin płatności oraz niniejszy regulamin z pouczeniem i formularzem odstąpienia. Otrzymuje także informację o prywatności.
4. Umowa zostaje zawarta, gdy Trener otrzyma jednoznaczną akceptację tej oferty i obowiązku zapłaty przez Klientkę, przesłaną w odpowiedzi e-mailem albo w utrwalonej wiadomości. Sama prośba o informacje nie jest taką akceptacją. Trener potwierdza zawarcie umowy e-mailem, najpóźniej przed rozpoczęciem świadczenia.
5. W razie braku zapłaty w ustalonym terminie Trener wzywa do płatności i wskazuje dodatkowy termin przed podjęciem dalszych kroków. Nie rozpoczyna przygotowania planu przed otrzymaniem płatności i niezbędnych informacji.

6. Materiały oraz indywidualne uzgodnienia potwierdzone przed zawarciem umowy określają jej zakres. Zmiany uzgodnione później wymagają zgody obu stron.

§ 3. Pakiety i ceny

1. Pakiet Podstawowy kosztuje 500 zł za jeden miesiąc albo 1300 zł za trzy miesiące. Obejmuje indywidualny plan treningowy do domu lub na siłownię, indywidualny jadłospis, zalecenia żywieniowe i praktyczne wskazówki dopasowane do Klientki, analizę techniki na podstawie przesyłanych nagrań, analizę postępów raz w tygodniu, potrzebne modyfikacje planu, kontakt w czasie współpracy i wskazówki dotyczące suplementacji, gdy są potrzebne. Jadłospis jest wliczony w cenę pakietu.
2. Pakiet Premium kosztuje 1000 zł za jeden miesiąc albo 2500 zł za trzy miesiące. Obejmuje zakres Podstawowy, w tym indywidualny jadłospis, przy czym analiza postępów odbywa się dwa razy w tygodniu. Dodatkowo obejmuje jedną konsultację online w tygodniu trającą około 30 minut, priorytetową obsługę wiadomości, dodatkową pracę nad nawykami, snem i regeneracją oraz miesięczne podsumowanie i plan kolejnego etapu.
3. Ceny są całkowitymi kwotami do zapłaty za wskazany okres. Opłata za trzy miesiące jest pobierana z góry i nie jest ratą miesięczną. W stosunku do zakupu trzech osobnych miesięcy różnica wynosi odpowiednio 200 zł i 500 zł.
4. Płatności odbywają się przelewem bankowym albo BLIK zgodnie z danymi przekazanymi przez Trenera. Nie są pobierane automatyczne płatności cykliczne.
5. Cena nie obejmuje karnetu na siłownię, sprzętu, badań, suplementów ani kosztów połączenia internetowego Klientki. Dodatkowe odpłatne usługi wymagają osobnego uzgodnienia.

§ 4. Rozpoczęcie i przebieg współpracy

1. Trener przygotowuje i przekazuje pełny plan działania w ciągu pięciu dni roboczych od otrzymania płatności i kompletu niezbędnych informacji, z zastrzeżeniem zasad wcześniejszego rozpoczęcia z § 7. Dni robocze oznaczają poniedziałek do piątku z wyłączeniem dni ustawowo wolnych w Polsce.
2. Okres prowadzenia rozpoczyna się w dniu przekazania pełnego planu działania, chyba że strony uzgodniły późniejszą datę. Przygotowanie planu jest już wykonywaniem usługi, dlatego także do tej czynności stosuje się § 7. Trener potwierdza e-mailem daty rozpoczęcia i zakończenia. Miesiąc oznacza miesiąc kalendarzowy, a nie zawsze 30 dni.
3. Kontakt i analiza nagrań odbywają się przez WhatsApp, a raporty są przekazywane e-mailem. Terminy raportów i konsultacji strony ustalają na początku współpracy. Konsultacja Premium odbywa się przez uzgodnione narzędzie połączeń online.
4. Analizy wymagają przekazania odpowiednich nagrań lub raportów. Przy braku materiałów Trener może poprosić o ich uzupełnienie. Sam brak raportu nie powoduje automatycznego zawieszenia pakietu ani pozbawienia Klientki uprawnień ustawowych.

5. Stały kontakt oznacza możliwość przesyłania pytań podczas współpracy, a nie dyżur całodobowy, pomoc nagłą ani gwarancję natychmiastowej odpowiedzi. W Premium wiadomości mają pierwszeństwo obsługi. Konkretnie zasady dostępności Trener przekazuje przed zakupem.
6. Klientka przekazuje informacje prawdziwe i istotne dla dopasowania treningu, informuje o nowych przeciwwskazaniach i przerywa ćwiczenia powodujące niepokojące objawy. Trener dobiera zakres działań do posiadanych kompetencji i przekazanych informacji. Postanowienie to nie wyłącza odpowiedzialności Trenera za własne działania lub zaniechania.
7. Do współpracy potrzebne są dostęp do internetu, e-mail, urządzenie pozwalające odczytać plan i wykonać nagrania oraz WhatsApp. Jeśli Klientka nie może korzystać z danego narzędzia, alternatywę należy uzgodnić przed zakupem. Zabronione jest przesyłanie treści bezprawnych i danych osób trzecich bez podstawy.
8. Materiały można zapisać i wykorzystywać do własnego treningu. Udostępnienie planu nie przenosi praw autorskich. Ograniczenie nie narusza dozwolonego użytku ani prawa do przekazania materiału lekarzowi lub doradcy w związku z własną sprawą.

§ 5. Zawieszenie współpracy

1. W czasie wykupionego pakietu Klientka może skorzystać z jednej przerwy do jednego miesiąca kalendarzowego z powodu wyjazdu wakacyjnego albo udokumentowanej czasowej przeszkody zdrowotnej.
2. Przerwę wakacyjną należy zgłosić przed jej rozpoczęciem, podając datę początku i końca. Przy nagłej chorobie zgłoszenie następuje możliwie szybko; strony mogą uwzględnić udokumentowany wcześniejszy początek niezdolności do treningu.
3. Do potwierdzenia przeszkody zdrowotnej wystarczy informacja od lekarza o potrzebie i okresie przerwy. Nie należy przekazywać diagnozy, numeru PESEL ani pełnej dokumentacji, jeśli nie są potrzebne do tego celu.
4. Trener potwierdza przerwę i nowy termin zakończenia e-mailem. Termin przesuwają o liczbę dni zawieszenia. W czasie przerwy nie odbywają się regularne analizy i konsultacje; nie są one zużywane za ten okres. Wznowienie następuje w potwierdzonym terminie.
5. Zawieszenie nie ogranicza prawa do odstąpienia, reklamacji ani rozwiązania umowy, w szczególności z ważnych przyczyn.

§ 6. Konsultacje Premium

1. Konsultacje umawiane są indywidualnie. Odwołanie co najmniej 12 godzin przed terminem umożliwia przełożenie konsultacji na termin uzgodniony przez strony.

2. Przy odwołaniu później albo nieobecności Klientki zarezerwowaną konsultację uznaje się co do zasady za wykorzystaną i nie nalicza dodatkowej opłaty. Zasada nie dotyczy przeszkód leżących po stronie Trenera ani udokumentowanych nagłych zdarzeń uniemożliwiających udział i wcześniejsze zawiadomienie; w takich przypadkach strony ustalają termin zastępczy.
3. Jeśli konsultację odwoła Trener, zapewnia termin zastępczy bez dodatkowej opłaty. Jeśli wykonanie jej w okresie pakietu nie jest możliwe, uzgadnia z Klientką późniejszy termin bez skracania pozostałych świadczeń albo odpowiednie rozliczenie niewykonanej części usługi.

§ 7. Odstąpienie od umowy zawartej na odległość

1. Konsumentka może odstąpić od umowy bez podania przyczyny w ciągu 14 dni od jej zawarcia. Wystarczy wysłać przed upływem terminu jednoznaczne oświadczenie, np. na daniel.grzesiuk@wp.pl lub adres Trenera. Formularz odstąpienia od umowy jest pomocniczy i nie jest obowiązkowy.
2. Trener zwraca otrzymane płatności nie później niż w ciągu 14 dni od otrzymania oświadczenia, tą samą metodą, chyba że Klientka wyraźnie zgodzi się na inną bez dodatkowych kosztów.
3. Przygotowanie planu i prowadzenie przed upływem 14 dni wymagają wyraźnego żądania Klientki i poinformowania jej o skutkach. Bez tego żądania świadczenie rozpoczyna się po upływie terminu na odstąpienie; termin z § 4 biegnie wówczas od późniejszego z momentów: upływu tych 14 dni albo otrzymania płatności i kompletu informacji.
4. Jeśli na wyraźne żądanie Klientki rozpoczęto świadczenie i następnie odstąpi ona od umowy, rozlicza się wyłącznie wykonaną część, proporcjonalnie do jej zakresu i uzgodnionej ceny. Nie stosuje się automatycznej utraty całej opłaty ani fikcyjnej opłaty aktywacyjnej. Trener przedstawia sposób obliczenia.
5. Jeśli nie uzyskano wymaganego żądania lub nie przekazano wymaganych informacji, Klientka nie ponosi kosztów świadczeń wykonanych przed odstąpieniem w przypadkach przewidzianych ustawą.
6. Utrata prawa do odstąpienia wskutek pełnego wykonania odpłatnej usługi wymaga uprzedniej wyraźnej zgody, informacji o tym skutku i przyjęcia jej do wiadomości. Samo otrzymanie indywidualnego planu nie jest pełnym wykonaniem miesięcznego lub trzymiesięcznego prowadzenia.
7. Uprawnienia przewidziane ustawą przysługują także osobie fizycznej zawierającej umowę związaną z działalnością gospodarczą, gdy umowa nie ma dla niej charakteru zawodowego, w ustawowym zakresie.

§ 8. Zakończenie współpracy i reklamacje

1. Pakiet kończy się w potwierdzonym terminie, z uwzględnieniem zawieszenia. Nie przedłuża się automatycznie. Kontynuacja wymaga nowego uzgodnienia.

2. Umowę można wypowiedzieć na zasadach wynikających z przepisów o świadczeniu usług, w tym z ważnych powodów. Oświadczenie najlepiej przesłać e-mailem. Nie wyłącza się uprawnień z art. 746 w związku z art. 750 Kodeksu cywilnego.
3. Wcześniejsze zakończenie wymaga rozliczenia rzeczywiście wykonanej części usługi i, gdy jest to prawnie uzasadnione, niezbędnych wydatków. Ewentualne roszczenia odszkodowawcze wymagają podstawy prawnej i wykazania przesłanek, nie powstają automatycznie. Niewykorzystanej części opłaty nie zatrzymuje się jako kary za samą rezygnację. Nadpłatę Trener zwraca po rozliczeniu, nie później niż w ciągu 14 dni od zakończenia umowy, z zachowaniem szczególnych terminów ustawowych.
4. Reklamację dotyczącą usługi lub działania strony można złożyć na adres e-mail lub pocztowy z § 1. Warto podać dane umożliwiające identyfikację umowy, opis problemu oraz oczekiwany sposób rozwiązania. Brak konkretnego formularza nie uniemożliwia reklamacji.
5. Trener udziela konsumentce odpowiedzi na reklamację w ciągu 14 dni od jej otrzymania na papierze lub innym trwałym nośniku, np. e-mailem. Brak odpowiedzi w tym terminie wywołuje skutki określone w ustawie o prawach konsumenta.
6. Dostępne są pozasądowe sposoby rozwiązywania sporów i pomoc miejskiego lub powiatowego rzecznika konsumentów. Informacje znajdują się na <https://polubowne.uokik.gov.pl>. Udział w konkretnym postępowaniu jest ustalany zgodnie z jego zasadami. Regulamin nie narzuca sądu wyłącznie właściwego dla siedziby Trenera.
7. Stosuje się prawo polskie z zachowaniem bezwzględnie obowiązującej ochrony konsumenta. Żaden zapis regulaminu nie ogranicza praw, których nie można wyłączyć umową.