

REGOLAMENTO INTERNO PER LO SVOLGIMENTO

DELLE ATTIVITA' FISICHE

SALA PESI

- Per tutta la permanenza nella sala cardio isotonica (SALA PESI) sara' obbligatorio mantenere la distanza interpersonale di almeno 1 mt se non si svolge attivita' fisica e di almeno 2 mt DURANTE l'attivita' fisica.
- L'accesso alla suddetta sala sara' contingentato SU PRENOTAZIONE (tramite wapp o, telefono o direttamente al desk) con un num max 16 di persone ed a fasce orarie.
- La seduta d'allenamento dovra' essere **al massimo di un'ora**, al fine di garantire a tutti i soci la possibilita' di allenarsi in sicurezza e di evitare cosi' assembramenti.
- L'accesso alla sala e' consentito solo ed esclusivamente con asciugamano e scarpe cambiate obbligatoriamente prima di accedere alla sala dedicata.
- Sara' obbligatorio sanificare attrezzi , tappetini e macchinari utilizzati.
- Gli indumenti ed effetti personali, dovranno essere riposti all'interno della propria borsa, che dovra' a sua volta essere l'asciata negli appositi armadietti posti all'interno dei spogliatoi
- Si invitano i gentili soci a rispettare le linee guida affisse e le indicazione impartite dai responsabili di turno.

DISCIPLINE FITNESS

Per i corsi fitness **sara' obbligatoria la prenotazione entro le ore 17.00 del giorno precedente tramite telefono o direttamente al DESK**

Prima di iniziare la lezione:

- E' obbligatorio accedere con asciugamano, scarpe pulite idonee all'uso ed e' consigliabile l'utilizzo di un tappetino personale.

Durante la lezione

- Mantieni la distanza di sicurezza posizionandoti sulla segnaletica presente sul pavimento .

Terminata la lezione

- Disinfetta accuratamente l'attrezzatura utilizzata .
- Disinfettati le mani con il gel messo a disposizione.
- Ricordati di non sostare nelle aree comuni e di rispettare sempre la distanza di sicurezza