

## Ricominciano i corsi in palestra in sicurezza e secondo le seguenti regole anticovid\_19:

- Per la partecipazione ai corsi è **obbligatoria la prenotazione**, da effettuarsi via whatsapp o sms al n.ro 329.0826977. Le prenotazioni vengono accettate dal lunedì al venerdì, dalle 8.00 alle 17.00 e vanno effettuate entro il giorno precedente l'inizio del corso (entro il venerdì per i corsi del lunedì).
- Per rispettare le **distanze di sicurezza** imposte dalla normativa vigente, ogni corso si svolgerà con max 10 partecipanti e verrà attivato con un minimo di 4 iscritti.
- **E' possibile prenotare**, per ogni tipologia di corso, **un giorno alla volta** (es. se prenoto functional per il lunedì, lunedì potrò prenotare per il mercoledì, ecc.).
- Per poter partecipare ai corsi è necessario aver consegnato in segreteria un **certificato medico in corso di validità**.
- Prima di accedere in palestra e ai corsi fitness, è **obbligatorio passare in reception per la prova della temperatura**, successivamente sarà necessario procedere alla disinfezione delle mani ed **alla registrazione dell'accesso** (sia per l'accesso libero, sia per la partecipazione ai corsi).
- È **vietato lasciare in spogliatoio qualsiasi tipo di indumento**, scarpe, borse, che potranno essere lasciate nell'apposita scaffalatura antistante la sala corsi.
- E' **vietato usare gli armadietti cosiddetti "a rotazione"**.
- La durata di ogni **corso è da intendersi di 55minuti**, per permettere, in base alle normative vigenti, l'areazione dei locali.

## Ricordiamo altresì che in palestra e in sala corsi è necessario:

- accedere con scarpe pulite, non usate all'esterno;
- portare con sé un piccolo asciugamano;
- indossare all'interno di tutti i locali la mascherina, che potrà essere tolta solo durante l'attività fisica ma andrà rimessa per lo spostamento da un attrezzo ad un altro;
- rispettare la distanza interpersonale di 2 mt;
- disinfettare con gli appositi prodotti messi a disposizione gli attrezzi e i tappetini dopo ogni utilizzo (è preferibile utilizzare un tappetino personale)
- disinfettarsi spesso le mani con l'apposito gel.