

CORSO DI GINNASTICA PRESCIISTICA

ANNO 2016/2017

REGOLAMENTO

- IL CORSO E' RISERVATO AI SOCI DEL CLUB ALPINO ITALIANO DI VILLASANTA, IN REGOLA CON IL TESSERAMENTO NELL'ANNO 2016.
- LE LEZIONI SARANNO TENUTE DA PERSONALE QUALIFICATO COME INSEGNANTE DI SCIENZE MOTORIE E PERSONAL TRAINER.
- DURANTE LE LEZIONI SARANNO SVOLTI ESERCIZI DI PREPARAZIONE FISICA GENERALE E IN PARTICOLARE ORIENTATI SUL MIGLIORAMENTO DELLE QUALITA' CONDIZIONALI (FORZA E RESISTENZA) E COORDINATIVE, SOPRATTUTTO L'EQUILIBRIO STATICO E DINAMICO.
- L'ACCESSO ALLA PALESTRA E' CONSENTITO ESCLUSIVAMENTE INDOSSANDO SCARPE DA GINNASTICA PULITE, E DOTATI DI TELO DA PALESTRA.
- E' ASSOLUTAMENTE VIETATO L'INGRESSO IN PALESTRA A PERSONE NON ISCRITTE AI CORSI PER MOTIVI DI SICUREZZA E DI COPERTURA ASSICURATIVA.
- PER L'ISCRIZIONE DI MINORENNI E' RICHIESTA LA PRESENZA DI UN ADULTO.
- IL SOCIO ISCRITTO DICHIARA SOTTO LA PROPRIA RESPONSABILITA' DI ESSERSI RECENTEMENTE SOTTOPOSTO A VISITA MEDICA E DI ESSERE RISULTATO IN STATO DI BUONA SALUTE E DI NON PRESENTARE ALCUNA CONTROINDICAZIONE ALLA PRATICA DI ATTIVITA' SPORTIVE NON AGONISTICHE.
- IL CLUB ALPINO ITALIANO SEZIONE DI VILLASANTA NON SI RITIENE RESPONSABILE DELLA PERDITA O SOTTRAZIONE DI EFFETTI PERSONALI LASCIATI INCUSTODITI NEGLI SPOGLIATOI O ALTROVE.