

CORSO DI GINNASTICA PRESCIISTICA

ANNO 2021/2022

REGOLAMENTO

- **IL CORSO E' RISERVATO AI SOCI DEL CLUB ALPINO ITALIANO DI VILLASANTA, IN REGOLA CON IL TESSERAMENTO NELL'ANNO 2021, ED IN POSSESSO DEL GREEN PASS.**
- LE LEZIONI SARANNO TENUTE DA PERSONALE QUALIFICATO COME GYM 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 SARA' CONSENTITO PREVIA MISURAZIONE DELLA TEMPERATURA CORPOREA E VERIFICA GREENPASS, A PARTIRE DALLE ORE 20.45 E TASSATIVAMENTE ENTRO LE ORE 21.00, ORA IN CUI NON SARA' PIU' POSSIBILE ACCEDERVI.** E' INOLTRE ASSOLUTAMENTE VIETATO L'INGRESSO A PERSONE NON ISCRITTE AI CORSI PER MOTIVI DI SICUREZZA E DI COPERTURA ASSICURATIVA.
- **IN PALESTRA VI SI ACCEDE INDOSSANDO LA MASCHERINA, SCARPE DA GINNASTICA PULITE, DOTATI DI Telo DA PALESTRA, E DELLA SACCHETTA CONTENENTE BORRACCIA PER L'ACQUA, ELASTICO FITNESS, ASCIUGAMANO E GEL IGIENIZZANTE** (LA SACCHETTA ED IL GEL IGIENIZZANTE SARANNO FORNITI IL PRIMO GIORNO DI LEZIONE).
- **L'USO DELLO SPOGLIATOIO NON SARA' CONSENTITO SE NON PER L'USO DEI SERVIZI IGIENICI E SOLO IN CASI DI EFFETTIVA NECESSITA'**, LE BORSE O GLI ZAINI CONTENENTI CAMBI VESTITI, GIACCHE ED ALTRI EFFETTI PERSONALI, SARANNO DEPOSITATI ALL'INGRESSO DELLA PALESTRA.
- PER L'ISCRIZIONE DI MINORENNI E' RICHIESTA LA PRESENZA DI UN ADULTO.
- IN CASO DI MANCATA PARTECIPAZIONE AL CORSO O DI RITIRO ANTICIPATO, NON E' PREVISTO IL RIMBORSO DELLA QUOTA
- 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.