



POLISPORTIVA NOVATE

Associazione Sportiva Dilettantistica

Accesso alla palestra corsi aerogag, step, tonificazione, ginnastica adulti

Cara Socia, Caro Socio,

come ben sai questo è un anno particolare e la ripresa delle attività sportiva implica una speciale attenzione da parte di tutti.

Qui sotto alcune informazioni che ti saranno utili per l'utilizzo degli spazi in palestra e durante l'attività:

- **Gruppi stabili di lavoro a numero chiuso:** una volta che hai scelto il giorno e l'orario del tuo corso non sarà possibile fare cambio di giorno o recuperare l'eventuale lezione persa accedendo ad altro gruppo. Quest'anno le regole anti-Covid impongono gruppi di lavoro stabili
- **Buone regole:** troverai all'interno della palestra le indicazioni sulle norme da seguire come prevenzione anti-Covid
- **Gel mani:** metteremo a tua disposizione gel igienizzante che dovrai utilizzare al tuo ingresso in palestra, nonché all'uscita
- **Temperatura:** verrà rilevata la tua temperatura mediante termometro digitale e verrà segnata la tua presenza su un apposito registro poiché si ha l'obbligo di tenere l'elenco dei partecipanti per 14 giorni come forma di tutela per tutti qualora (speriamo di no) qualcuno si ammalasse
- **Assembramento:** ti ricordiamo che fuori dalla palestra, in attesa di entrare, si deve evitare di fare assembramento, mantieni quindi almeno 1 metro di distanza da chi hai vicino e indossa la mascherina
- **Mascherina:** la si dovrà indossare fino al momento in cui avrai raggiunto la tua postazione per l'inizio della attività sportiva: durante l'esercizio la potrai togliere e dovrai rimetterla una volta terminata la lezione
- **L'ingresso alla struttura:** sarà consentito solo nel momento in cui l'istruttore verrà ad aprire la porta
- **Attrezzi:** per motivi di sicurezza e prevenzione ti invitiamo a portare il tuo tappetino personale che ti servirà per svolgere l'attività sportiva. In merito ai piccoli attrezzi sinora utilizzati per svolgere gli esercizi (es. pesini, palla, ecc.), non saranno a disposizione, ma a seconda del corso che segui, ti saranno date indicazioni al momento dell'iscrizione e dall'istruttrice/istruttore durante le lezioni.

Lo Step sarà a tua disposizione, qualora avessi scelto questo corso: ti chiediamo cortesemente di pulirlo a fine lezione con il detergente che ti metteremo a disposizione

- **Calzature:** per svolgere l'attività in palestra si dovranno utilizzare apposite calzature previste esclusivamente a questo scopo che dovranno essere indossate nell'atrio prima di accedere alla palestra
- **Effetti personali:** le scarpe che utilizzi fuori andranno riposte in un sacchetto di plastica, chiuso e riposto insieme agli indumenti e oggetti personali dentro la tua borsa personale che potrai portare all'interno della palestra e appoggiare dove ti sarà indicato
- **Spogliatoi:** NON ne è consentito l'uso, l'accesso è solo ai bagni