



REGOLAMENTO IN VIGORE DAL 08 10 2020

DISTANZE

Mantenere la distanza interpersonale di 1 metro negli spogliatoi e durante gli spostamenti

Mantenere la distanza interpersonale di 2 metri durante l'attività fisica

IGIENE E SICUREZZA

Indossare la mascherina in tutte le aree comuni

Igienizzarsi le mani prima e dopo l'allenamento, con apposita soluzione messa a disposizione dalla struttura

Utilizzare scarpe pulite dedicate esclusivamente alla palestra: cambiarsi indumenti e scarpe per allenarsi

Utilizzare un asciugamano personale e sanificare gli attrezzi prima e dopo l'utilizzo

CURA PERSONALE

Riporre i propri effetti personali in sacchetti sigillati, dentro la propria borsa, riposta nell'armadietto.

Indossare t-shirt e pantaloni, che coprono almeno metà coscia: è vietato indossare canottiere e shorts.

Non appoggiare telefoni cellulari e/o effetti personali alle superfici: tenerli in tasca.

È possibile portare ed utilizzare il proprio asciugacapelli

IMPORTANTE

Limitare la propria permanenza in palestra a 75 minuti (60 minuti per l'allenamento e 15 minuti per eventuale cambio e/o doccia).