

Invitiamo tutti gli associati a prendere visione di alcune importanti **REGOLE** per poter praticare attività fisica in sicurezza e nel rispetto reciproco :

☞ **ACQUA** portare con sé una bottiglietta d'acqua. È importante idratare il fisico nelle discipline cardio

☞ **ASCIUGAMANO** necessario per la detersione del sudore o come copertura del tappetino durante gli esercizi (non necessario nel pilates)

☞ **SCARPE** quando si accede ai locali della palestra è necessario indossare scarpe pulite (non indossate all'esterno) , onde evitare di sporcare l'attrezzatura usata da tutti gli associati.

☞ **ABBIGLIAMENTO** per migliorare comfort e benessere del corpo indossare un abbigliamento confortevole e che permetta la traspirazione.

☞ **DISINFETTARE** le macchine cardiofitness e vari attrezzi usati dopo l'utilizzo.

☞ **ALIMENTAZIONE** evitare di mangiare un pasto nelle tre ore precedenti l'attività fisica, per non BLOCCARE la digestione
Evitare soprattutto banane e yogurt prima delle attività

☞ **CERTIFICATO MEDICO NON AGONISTICO** obbligatorio per la frequenza delle lezioni fitness, in caso contrario il Presidente ha obbligo di sospendere l'associato dalle lezioni fitness

☞ **PARCHEGGIO** è riservato al negozio abbigliamento Rossato.
Si può parcheggiare solo dalle 12.30 alle 15.30 o dalle 19 in poi e il sabato pomeriggio

☞ **SOSPENSIONE** in caso di comportamenti non corretti, il Presidente può allontanare l'associato dalle lezioni

SEGUE...



☞ **PRENOTAZIONI E DISDETTE** : Per le **lezioni del mattino e pausa pranzo** le prenotazioni devono arrivare **entro le h 21 del giorno precedente**. Per le **lezioni del pomeriggio** le prenotazioni devono arrivare

entro e non oltre le **h 16.30** (se si prenota successivamente non si garantisce la lezione se non si è raggiunto il minimo di 4 persone)

☞ **CHIUSURE STAGIONALI**: lunedì 8.12.2025 (festa Immacolata), dal 24.12. al 28.12.2025 (ponte festività Natalizie), dal 31.12.2025 al 6.1.2026 (ponte festività Natalizie), lunedì 6.4.2026 (Pasquetta), venerdì 1.5.2026 (festa Lavoratori), dal 30.5. al 2.6.2026 (ponte festa Repubblica), fine stagione 17.07.2026.

☞ **COSTI TESSERE**: New entry 1+1 € 18 Lezione singola € 13 - 5 tessere lezione € 60 - 10 tessere lezione € 110 - 20 tessere lezione € 200 - 30 tessere lezione € 285

☞ **CONDIVISIONE TESSERE**: Le tessere lezione non sono nominali ne per persona ne per disciplina, ma possono essere condivise con più persone regolarmente iscritte e con certificato non agonistico in regola.

Si possono usare solo per le lezioni fitness

☞ **MINI ABBONAMENTI**: Se frequenti più volte alla settimana le lezioni fitness puoi decidere di acquistare il quadrimestrale:

Settembre Ottobre Novembre Dicembre € 280

Gennaio Febbraio Marzo Aprile € 280

Maggio Giugno Luglio € 140 (luglio in omaggio)

NON CEDIBILE - SI USA SOLO PER LE LEZIONI FITNESS

NON E' SOSPENSIBILE IN CASO DI ASSENZE VARIE

☞ **LEZIONI FITNESS** : Walking - Walktonic - Walktonic brucia grassi - Total Body - Step Tabata - Pilates - Walk Music - Pratica nordic walking-

Tel 3473278013

www.fitsporttribu.it



Dario Ferrari
Il Presidente
Ferrari Dario