

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 8:00** del giorno stesso. Per le **lezioni del pomeriggio** le prenotazioni devono arrivare entro e non oltre le **h 15.30** (se si prenota successivamente non si garantisce la lezione se non si è raggiunto il minimo di 4 persone)
 - ☞ **CHIUSURE STAGIONALI**: **1/11/2024 - dal 25/12 al 31/12/2024 - 1/1/2025 - 6/1/2025 - dal 18/4 al 21/4/2025 - 25/4/2025 - dal 1/5 al 2/5/2025 - 2/6/2025 - Chiusura estiva dal 18/7/2025 al 31/8/2025**
 - ☞ **COSTI TESSERE**: New entry 1+1 € 18 Lezione singola € 13 - 5 tessere lezione € 55 - 10 tessere lezione € 95 - 20 tessere lezione € 180
 - ☞ **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 € 240
Gennaio Febbraio Marzo Aprile € 240
Maggio Giugno Luglio € 120
- 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