

### Come prenotare una lezione:

- si ha garanzia di accedere alla palestra solo su prenotazione

si può prenotare mandando un messaggio whatsapp o sms al numero 3331727513 scrivendo:

- nome atleta:
- corso:
- orario:
- eventualmente dare un orario alternativo:

in seguito verrete contattati per la conferma, qualora non ci fosse posto nell'orario prescelto verrà fornito un orario alternativo.

### Come accedere in palestra:

- è necessario il certificato medico sportivo
- evitare assembramenti all'entrata
- verrà controllata la temperatura corporea di ogni atleta e si potrà accedere solo se inferiore a 37.5°, chiedo pertanto ai genitori di aspettare fuori dal cancello il risultato della misurazione
- è obbligatorio consegnare l'autocertificazione
- bisognerà arrivare in palestra indossando gli indumenti ginnici, in quanto l'uso degli spogliatoi sarà limitato, vietato invece l'uso delle docce
- le scarpe e indumenti dovranno essere tolti all'ingresso e posti nella propria borsa e in seguito in un'area apposita
- è obbligatoria la disinfezione delle mani prima di accedere nell'area dell'allenamento
- è obbligatorio accedere nell'area allenamento solo con calze o scarpe pulite e igienizzate e differenti da quelle con cui si è arrivati
- all'interno della palestra bisognerà seguire percorsi specifici per evitare assembramenti
- durante l'attività fisica bisognerà rispettare la distanza interpersonale
- non sarà possibile mangiare in palestra e ognuno dovrà bere dalla propria bottiglia