



REGOLAMENTO PALESTRA

La palestra è aperta dal lunedì alla domenica. Martedì chiuso. **Non è consentito accedere alla struttura al di fuori dell'orario di apertura comunicato dalla Direzione ed esposto presso i locali del Circolo.**

L'accesso alla palestra è riservato **esclusivamente** ai Soci, maggiori di 14 anni di età.

La Direzione si riserva di vietare l'accesso a qualunque associato non rispetti le regole sottostanti.

È OBBLIGATORIO

- a. **Essere in possesso di un certificato medico, anche generico, per l'attività sportiva da consegnare in Segreteria;**
- b. L'uso dell'asciugamano da stendere sulle panche, sui tappetini, sugli attrezzi o dove ci si appoggia durante l'allenamento;
- c. **Accedere ai locali della palestra unicamente con scarpe da ginnastica pulite e con vestiti adeguati all'attività sportiva;**
- d. Rimettere sempre al proprio posto e nello spazio esatto corrispondente manubri, bilancieri ed altri attrezzi dopo averli utilizzati;
- e. Scaricare i bilancieri al termine del loro utilizzo;
- f. Utilizzare la palestra unicamente allo scopo per cui essa è prevista;
- g. Negli spogliatoi riporre le proprie borse o i propri effetti personali all'interno degli armadietti.

È VIETATO

- a. Fumare in ogni locale;
- b. **Accedere con le scarpe da Golf;**
- c. Entrare o uscire dalle sale utilizzando le vetrate;
- d. Lasciare lattine, bottiglie, borracce e ogni rifiuto nei locali della palestra;
- e. Disturbare ed intralciare nell'allenamento gli altri utenti con il proprio comportamento;
- f. Impartire lezioni di personal trainer senza autorizzazione della Direzione;
- g. Indossare abiti indecorosi all'interno delle sale o fare attività senza maglietta;
- h. Trascinare l'attrezzatura sul pavimento;
- i. Introdurre ogni tipo di animale nei locali della palestra, negli spogliatoi e nei servizi igienici;
- j. Tenere occupati gli armadietti lasciandoli permanentemente chiusi (nel caso la Direzione si riserva la facoltà di aprirli e liberarli);
- k. Utilizzare proprie apparecchiature elettriche all'interno degli spogliatoi.

È CONSIGLIATO

- a. Disinfettare con l'apposito prodotto le macchine cardiofitness dopo averle utilizzate;
- b. Non lasciare valori o indumenti incustoditi all'interno degli spogliatoi.

UTILIZZO DELLE ATTREZZATURE E DEI MACCHINARI E PROGRAMMI PERSONALIZZATI

- a. Attrezzature e macchinari possono essere utilizzati unicamente allo scopo per il quale sono preposti, e nel modo indicato dalla Direzione;
- b. I praticanti si impegnano a non effettuare allenamenti sportivi non consoni alle loro capacità e/o al loro stato di salute e preparazione;
- c. L'uso delle attrezzature della palestra, in mancanza di figura professionale esperta, avviene sotto l'esclusiva responsabilità dell'utilizzatore.

ATTENZIONE

- a. La Direzione non risponde di eventuali furti all'interno degli spogliatoi. Gli associati possono utilizzare gli armadietti, senza che, in ogni caso, questo comporti alcun obbligo o responsabilità da parte del Club e dei suoi addetti;
- b. Il personale di servizio è autorizzato ad intervenire per far osservare il presente regolamento ed allontanare coloro che non lo rispettano.