

GINNASTICA ANTI-ETÀ E SEDIA Durata/Dauer: da ottobre a gennaio

Luogo / Ort: SALA EUROPA - Viale Europa, 104 / HALLE EUROPA – Europaallee 104

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
08.00 - 9.00	ANTI-ETÀ LUIZ	ANTI-ETÀ LUIZ	ANTI-ETÀ LUIZ		
09.00 - 10.00	ANTI-ETÀ LUIZ	ANTI-ETÀ LUIZ	ANTI-ETÀ LUIZ	ANTI-ETÀ LUIZ	GINN. SEDIA LUIZ 09.00-09.45
10.00 - 11.00	ANTI-ETÀ LUIZ	ANTI-ETÀ LUIZ	ANTI-ETÀ LUIZ	ANTI-ETÀ LUIZ	ANTI-ETÀ LUIZ
11.00 - 12.00				ANTI-ETÀ LUIZ	
15.00 - 16.00	ANTI-ETÀ LUIZ	ANTI-ETÀ LUIZ		ANTI-ETÀ LUIZ	ANTI-ETÀ LUIZ
16.00 - 17.45					

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
FEB./FEBB.	7	8	9	10	11
	14	15	16	17	18
	21	22	23	24	25
	28 FESTA				
MARZO/MÄRZ		1 FESTA	2 FESTA	3 FESTA	4 FESTA
	7	8	9	10	11
	14	15	16	17	18
	21	22	23	24	25
	28	29	30	31	
APRILE/APRIL					1
	4	5	6	7	8
	11	12	13	14	15
	18 FESTA	19	20	21	22
	25 FESTA	26	27	28	29
MAGGIO/MAI	2	3	4	5	6
	9	10	11	12	13
	16	17	18	19	20
	23	24	25	26	27

GINNASTICA CON LA SEDIA & ANTI-ETÀ

REGOLAMENTO dei CORSI attualizzato al 26 agosto 2021

MODALITÀ di PARTECIPAZIONE ALLE ATTIVITÀ IN PRESENZA

Per frequentare i corsi in palestra/piscina è richiesto il “**certificato verde**”. I vaccinati e guariti sono tenuti a inviare copia del certificato all’atto dell’iscrizione. Coloro che si sottopongono al **tampone** invece dovranno **presentare ad ogni lezione** in segreteria il **risultato negativo del tampone**, eseguito entro le ultime **48 ore**.

CHIUSURA OBBLIGATORIA IN CASO DI NUOVA EMERGENZA SANITARIA

Se si dovesse ripresentare l’obbligo di una nuova **chiusura forzata causa Covid-19**, **le lezioni** non si interromperanno, ma **proseguiranno sulla piattaforma ZOOM** con un programma orario che verrà definito dall’associazione. Le lezioni si considereranno svolte e **non saranno emessi voucher o restituite quote in nessun caso**. Rimangono **esclusi dalle lezioni su ZOOM** i corsi di **ginnastica anti-età e con la sedia**, i corsi in **piscina** e tutti i corsi di Pilates che prevedono l’uso di macchinari (**Springboard, duetto e individuale**).

DISTANZE DI SICUREZZA E USO DI MASCHERINA

Durante l’attività, fra i partecipanti deve essere mantenuta una distanza interpersonale di sicurezza di due metri. Nella segreteria e negli spogliatoi o comunque quando o non si possa mantenere la **distanza minima interpersonale di un metro**, è fatto obbligo di usare le **protezioni delle vie respiratorie**. Si potrà **togliere la mascherina** solo presso la **vostra postazione di allenamento** (tappetino o macchinario). I posti sono stati segnati sul pavimento per garantire la distanza di sicurezza di due metri fra i partecipanti. Al termine della lezione si prega di indossare immediatamente la mascherina e di spostarsi nei locali (bagni e spogliatoi) indossandola.

RECUPERI

Abbiamo sempre promosso il recupero delle lezioni perché riteniamo molto importante mantenere una regolarità nell’allenamento. L’emergenza sanitaria impone però rigorosi limiti sul numero di partecipanti e per ragioni di tracciamento non si possono mescolare i gruppi; pertanto, le lezioni perse **non** potranno essere **recuperate**. Per chi volesse **mantenere la regolarità in caso di assenza**, offriamo un servizio di **videolezioni** su abbonamento per sostenere i nostri atleti nell’allenamento a casa. I **video** saranno **accessibili in ogni momento e ovunque** ci si trovi dal portale **www.puntok.eu** Per i nostri tesserati l’abbonamento sarà a **tariffa molto speciale**. Tale servizio **non è obbligatorio**.

INGRESSO

Si prega di arrivare solo **5 minuti** prima della lezione e possibilmente già vestiti per fare ginnastica di modo da doversi fermare negli spogliatoi solo per cambiare le scarpe e lasciare la giacca. **Non** si potrà **accedere** ai locali se, negli ultimi 14 giorni, si fosse venuti in **contatto con soggetti risultati positivi al COVID-19**. Se successivamente all’ingresso presso una delle nostre strutture, si riscontrassero sintomi influenzali, sarà necessario comunicarcelo tempestivamente.

DISINFEZIONE delle MANI/MISURAZIONE TEMPERATURA

All’ingresso di ogni sala si trova un apposito dispenser con GEL ANTISETTICO per la disinfezione delle mani e un termometro digitale. È **obbligatorio** disinfettare le mani sia accedendo ai locali che all’uscita, nonché auto misurare la temperatura.

ACCESSO ALLA PALESTRA SOLO CON CALZINI o SCARPE DA GINNASTICA esclusivamente utilizzate per la PALESTRA

Nella sala NOVACELLA abbiamo allestito delle sedie e un portascarpe nel corridoio di ingresso. Si prega di **togliere le scarpe** e lasciarle nell’apposita scarpiera. L’accesso alle sale e agli spogliatoi sarà possibile solo con calzini antiscivolo. **Non è consentito praticare attività scalzi**.

Nella sala EUROPA verranno **controllate** rigorosamente le soles delle scarpe da ginnastica. Non sarà consentito l’accesso con scarpe sporche o non adeguate alla ginnastica.

• ASCIUGAMANO e TAPPETINI

È **obbligatorio** utilizzare un asciugamano grande per coprire tutto il tappetino o i macchinari per i duetti/individuali. Il tappetino, i piccoli attrezzi e le macchine dovranno essere **disinfettati dai partecipanti** al termine della lezione.

• SPOGLIATOI

Vi preghiamo di venire a lezione con l’abbigliamento da ginnastica, per evitare il più possibile la permanenza negli spogliatoi. Negli spogliatoi è obbligo l’uso delle mascherine e all’ingresso degli spogliatoi è **segnalato il numero di presenze consentite**.

• CORREZIONI

Le correzioni potranno essere **solo verbali**, dovremo rinunciare in questo periodo a correggere manualmente.