

BODY & MIND EUROPA - Durata/Dauer: 16 lezioni / 16 Einheiten
Luogo / Ort: SALA EUROPA - Viale Europa, 104 / HALLE EUROPA - Europallee 104

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
08.00 -09.00					OSTEO-PILATES ELEONORA
11.00 -12.00	OSTEO-PILATES KATHRIN				
12.45 -13.45	PILATES KATHRIN			PILATES KATHRIN	
15.00 -16.00			OSTEO-PILATES KATHRIN		
16.00 -17.00	PILATES KATHRIN		OSTEO-PILATES KATHRIN		HATHA YOGA ROBERTA 16.00-17.10
17.00 -18.00		PILATES AGNESE		PILATES KATHRIN	
18.00 -19.00	PILATES KATHRIN	PILATES AGNESE		PILATES KATHRIN	PILATES AGNESE
19.00 -20.00			PILATES AGNESE		YOGA ROBERTA 19.30-20.45

GEN./ JAN.	24 31	25	Primo ciclo	27	Primo ciclo
FEBB. /FEB	7 14 21 28 Festa	1 8 15 22	2 9 16 23	3 10 17 24 Festa	4 11 18 25
MARZO/MÄRZ	7 14 21 28	1 Festa 8 15 22 29	2 Festa 9 16 23 30	3 Festa 10 17 24 31	4 Festa 11 18 25
APRILE/APRIL	4 11 18 Festa 25 Festa	5 12 19 26	6 13 20 27	7 14 21 28	1 8 15 22 29
MAGGIO/MAI	2 9 16 23 30	3 10 17	4 11 18 25	5 12 19 26	6 13 20 27
TOTALE	16	16	16	16	16

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.