

BODY & MIND EUROPA - Durata/Dauer: 17 lezioni / 17 Einheiten  
**Luogo / Ort:** SALA EUROPA - Viale Europa, 104 / HALLE EUROPA - Europallee 104

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
15.00 -16.00					
16.00 -17.00				ZUMBA® Gold 50+ FELICIA	
17.00 -18.00	TOTAL BODY ILARIA		TOTAL BODY ILARIA		GAG ILARIA 17.15-18.00
18.00-19.00			TOTAL BODY ILARIA		
19.00 -20.00	LIGHT TONE ILARIA	DANZA ORIENTALE ANDREA 19.00-20.15		LIGHT TONE ILARIA	
20.00-21.00	TOTAL BODY ILARIA		GAG ILARIA	TOTAL BODY ILARIA	

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

TONIFICAZIONE & DANZA DEL VENTRE

## REGOLAMENTO dei CORSI attualizzato al 26 agosto 2022

### 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.