

BODY & MIND TRIESTE

Luogo / Ort: SALA TRIESTE - Viale Trieste, 64 / HALLE TRIESTE – Triester Allee 64

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
10.00-11.00				FELDENKRAIS JOHANNA	
12.30 -13.30					
13.00 -14.00		HATHA YOGA ROBERTA			
16.00-17.00	HATHA YOGA ROBERTA 16.30-17.45				
17.00-18.00		FELDENKRAIS JOHANNA 17.15-18.15	QI GONG M.LUISA 17.30-18.45		
18.00-19.00					
19.00-20.00	HATHA YOGA ROBERTA 19.15-20.30				
20.00-21.00			HATHA YOGA ROBERTA 20.00-21.15		

PILATES BODY & MIND TRIESTE

SETT./SEPT.	13	14	15	16	17
	20	21	22	23	24
	27	28	29	30	
OTT./OKT.					1
	4	5	6	7	8
	11	12	13	14	15
	18	19	20	21	22
	25	26	27	28	29
NOV.	1 Festa	2 Festa	3 Festa	4 Festa	5 Festa
	8	9	10	11	12
	15	16	17	18	19
	22	23	24	25	26
	29	30			
DIC./DEZ.			1	2	3
	6	7	8 Festa	9	10
	13	14	15	16	17
	20	21	22	23	24 Festa
	27 Festa	28 Festa	29 Festa	30 Festa	31 Festa
GEN./ JAN.					
	3 Festa	4 Festa	5 Festa	6 Festa	7 Festa
	10	11	12	13	14
	Secondo ciclo	Secondo ciclo	19	Secondo ciclo	21
	Secondo ciclo	Secondo ciclo	Secondo ciclo	Secondo ciclo	Secondo ciclo
TOTALE	15	15	15	15	15

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.