

BODY & MIND NOVACELLA

Luogo / Ort: SALA NOVACELLA – Via Novacella, 44 / HALLE NOVACELLA – Neustifterweg 44

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
08.00 -08.50		SPRINGBOARD KATHRIN		SPRINGBOARD KATHRIN 7.45-8.35	
09.00 -09.50		OSTEO-PILATES KATHRIN		OSTEO-PILATES KATHRIN	OSTEO-SPRING. KATHRIN 9.45-10.35
10.00 -11.00	OSTEO-PILATES ELEONORA	OSTEO-SPRING. SIMONA		OSTEO-PILATES MARION	OSTEO-SPRING. KATHRIN 10.45-11.45
12.45-13.45		SPRINGBOARD ELEONORA	SPRINGBOARD SIMONA		
15.00-15.50					PILATES BALLERINI KATHRIN
16.00 -16.50	OSTEO-PILATES SIMONA				
17.00 -17.50	SPRINGBOARD SIMONA	PILATES ELENA 17.30-18.20	PILATES SIMONA	PILATES SIMONA	
18.00 -18.50	PILATES ELENA	OSTEO-PILATES ELENA 18.30-19.20	SPRINGBOARD SIMONA	SPRINGBOARD SIMONA	SPRINGBOARD SIMONA 18.15-19.15
19.00-20.00	PILATES MARTINA		PILATES MARTINA	SPRINGBOARD SIMONA	

PILATES BODY & MIND NOVACELLA

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

ESTRATTO DAL REGOLAMENTO SANITARIO prevenzione COVID-19 attualizzato al 10 agosto 2020

• PRESENZE

Fra i partecipanti deve essere mantenuta una distanza interpersonale di sicurezza di un metro. Nella segreteria e negli spogliatoi o comunque quando o non si possa mantenere la **distanza minima interpersonale di 1 metro**, è fatto obbligo di usare le **protezioni delle vie respiratorie**. Potrete **togliere la mascherina** solo quando avrete raggiunto la **vostra postazione di allenamento** (tappetino o macchinario). I posti sono stati segnati sul pavimento per garantire la distanza di sicurezza fra i partecipanti. Al termine della lezione siete pregati di indossare immediatamente la mascherina e di spostarvi nei locali (bagni e spogliatoi) indossandola.

• DURATA DELLE LEZIONI

Per consentire un adeguato ricambio d'aria, disinfettare tappetini e attrezzi ed evitare assembramenti, le lezioni avranno durata di **50 minuti**.

• 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, pertanto le lezioni perse potranno essere **recuperate solo a casa**, con le **videolezioni** che abbiamo caricato per voi. I video saranno accessibili in ogni momento e ovunque ci si trovi. Per i nostri tesserati l'abbonamento sarà a tariffa molto speciale. Tale servizio non è obbligatorio.

• INGRESSO

Siete pregati 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. Prima dell'accesso alla palestra verrà **misurata la temperatura**. In presenza di febbre oltre 37,5° o altri sintomi influenzali non sarà consentito l'accesso. **Non** potrete **accedere** ai locali se, negli ultimi 14 giorni, avete avuto **contatti** con soggetti risultati positivi al COVID-19 o provenite da zone a rischio secondo le indicazioni dell'OMS. Se successivamente all'ingresso presso una delle nostre strutture, avete riscontrato sintomi influenzali, sarà necessario comunicarcelo tempestivamente.

• AUTOCERTIFICAZIONE SCHEDA DI VALUTAZIONE RISCHIO COVID 19

Accedendo ai locali il primo giorno di corso dovrete **compilare** e sottoscrivere l'autocertificazione di valutazione del rischio.

• DISINFEZIONE delle MANI

All'ingresso troverete un apposito dispenser con GEL ANTISETTICO per la disinfezione delle mani. È **obbligatorio** disinfettarle sia accedendo ai locali che all'uscita.

• 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. Siete pregati di **togliere le scarpe** e lasciarle nell'apposita scarpiera avvolte in un sacchetto di nylon. 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. L'associazione metterà a disposizione un adeguato numero di erogatori di disinfettante e carta per la pulizia dei tappetini e degli attrezzi.

• 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. I **vestiti** e le giacche dovranno essere coperti con un **sacco di nylon** (come quelli della lavanderia) come pure le scarpe. Siete pregati di procurarvene uno e di portarlo sempre con voi. Dopo aver ricoperto gli abiti, ogni partecipante dovrà disinfettare il sacco per evitare contatto con gli altri utenti.

• CORREZIONI

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