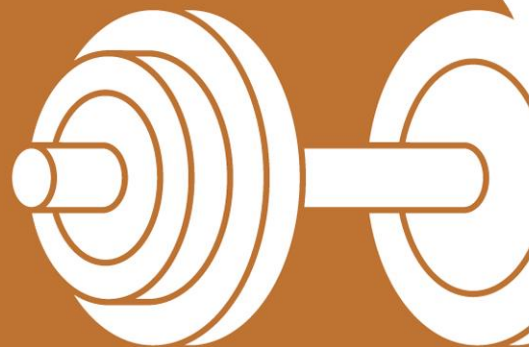


REGOLAMENTO PER LA PRENOTAZIONE DELLA PALESTRA

1. L'accesso alla palestra è permesso ai Soci e loro famigliari con età maggiore di 16 anni. Per i minori di anni 16, l'accesso è consentito soltanto se accompagnato da un Istruttore autorizzato, o da un genitore. **Per accedere alla palestra è obbligatorio presentare in Segreteria un certificato medico di idoneità all'attività sportiva non agonistica.**
2. L'accesso è consentito dalle ore 9,15 alle ore 22,15. Alle ore 22,15 bisogna abbandonare il locale.
3. Prenotazione obbligatoria in segreteria tramite telefono allo 0521959005 o via mail che deve essere confermata a info@sportingclubparma.it. Ogni Socio ha a disposizione 3 ore settimanali non consecutive. Dal sabato mattina dalle ore 8,30 è possibile prenotare per la settimana successiva.
4. Il locale della palestra può contenere al massimo 8 persone contemporaneamente.
5. E' necessario rispettare il distanziamento interpersonale di almeno un metro mentre non si svolge attività fisica e di almeno 2 metri durante l'attività fisica. Nel caso non sia possibile negli spostamenti utilizzare la mascherina.
6. Obbligatorio l'utilizzo della salvietta personale.
7. Utilizzare guanti o sanificare le mani ad ogni cambio attrezzi.
8. Si possono utilizzare 3 macchine cardio sfalsate e 5 macchine pesi rimanendo alla distanza di sicurezza.
9. Il tempo di permanenza massimo è di 1 ora.
10. Ad alcune macchine verrà tolta la tensione a settimane alterne per equilibrare le ore di esercizio.
11. E' obbligatoria la pulizia e sanificazione degli attrezzi dopo ogni utilizzo.



12. Per esercizi a terra si può utilizzare solo il proprio tappetino personale.
13. Utilizzare apposite calzature previste esclusivamente per la palestra (no ciabatte no scalzi).
14. Non condividere borracce, bicchieri e bottiglie e non scambiare con altri utenti oggetti, quali asciugamani, accappatoi od altro.
15. Tutti gli indumenti ed oggetti personali devono essere riposti dentro alla borsa personale.
16. Per quanto non espressamente indicato fa fede il regolamento vigente esposto nelle bacheche del Circolo.

Parma, 26/05/2020

Sporting Club Parma
La Direzione