



LINEE GUIDA PER LA FREQUENZA AI CORSI 2020-2021

L'accesso alle attività è consentito unicamente alle ginnaste/i in regola con la seguente modulistica, scaricabile dal sito www.ginnasticaqt8.it da inviare, via mail, alla coordinatrice della palestra cui ci si potrà rivolgere telefonicamente per ogni informazione:

- Certificazione medica in corso di validità (per ginnaste da 6 anni in poi)
- Modulo d'iscrizione
- Modulo di autodichiarazione (che dovrà essere ripresentato dopo ogni assenza)

I pagamenti, quadrimestrali o annuali, avverranno con bonifico bancario IBAN: IT56 S051 5665 411C C035 0005 879. Le responsabili delle palestre indicheranno gli importi delle quote, eventualmente decurtati, da versare all'inizio dell'attività.

Per evitare assembramenti, l'ingresso è consentito al massimo **10 minuti prima** dell'orario di inizio del corso.

Spogliatoi e servizi igienici sono aperti ma per stazionarvi **il minor tempo possibile** mantenendo la distanza di un mt.; si consiglia vivamente di arrivare indossando già l'abbigliamento tecnico per la lezione. E' consentito un accompagnatore, **ma solo per coloro che non sono autosufficienti** e unicamente per il tempo necessario per la vestizione/svestizione.

Gli accompagnatori (che dovranno indossare la mascherina negli spogliatoi come le ginnaste/i) **non potranno accedere alla palestra o sostare negli spogliatoi** durante lo svolgimento della lezione, non saranno previste lezioni aperte al pubblico.

Non sono previste lezioni di recupero.

La temperatura corporea potrà essere misurata agli utenti e ai loro eventuali accompagnatori ad ogni accesso, il quale non sarà consentito in caso di temperatura pari o superiore a 37,5°C

E' obbligatoria una borsa sufficientemente grande per riporre gli indumenti (comprese le scarpe e la giacca invernale) e gli effetti personali:

- Telo personale di tessuto per gli esercizi a terra;
- Gel mani personale;
- Bottiglietta o borraccia con scritto il nome;

- Fazzoletti di carta personali;
- Sacchetto per riporre la mascherina;
- Sacchetto per riporre le scarpe;
- Abbigliamento per la palestra, se non già indossato;
- Calzini da indossare prima di entrare in palestra;

Le borse saranno posizionate all'interno della palestra in uno spazio indicato dall'istruttrice.

Prima di iniziare la lezione, si riporrà la mascherina nell'apposito sacchetto e si sanificheranno le mani con gel disinfettante.