

**CORSI PALESTRA 2020/2021 DA LUNEDÌ 28 SETTEMBRE 2020**

<b>LUNEDÌ'</b>	<b>MARTEDÌ'</b>	<b>MERCOLEDÌ'</b>	<b>GIOVEDÌ'</b>	<b>VENERDÌ'</b>	<b>SABATO</b>
	09.45-10.30 PILATES PER LA SCHIENA CON JUDHIT O MAURIZIO		09.45-10.30 PILATES PER LA SCHIENA CON JUDHIT O MAURIZIO	09.00-09.50 PILATES DOLCE CON JUDIRTH O MAURIZIO	09.30-10.30 HATA YOGA CON ANTONIA (a pagamento)
17.30-18.30 STRONG PILATES CON INBAL SALA CARTE	<b>13.00-14.00</b> <b>CROSS CARDIO</b> <b>CON BARBARA</b>	17.30-18.30 STRONG PILATES CON INBAL SALA CARTE	<b>13.00-14.00</b> <b>CROSS CARDIO</b> <b>CON BARBARA</b>	19.00-20.00 HATA YOGA ON ANTONIA SALA CARTE (a pagamento)	14.30-15.30 ARTI MARZIALI PER RAGAZZI CON MAURIZIO (a pagamento)
19.00-20.00 PRE SKY E STRETCHING CON CORRADO	19.00-20.00 FITNESS CON MARCELLA	19.00-20.00 PRE SKY E STRETCHING CON CORRADO	19.00-20.00 FITNESS CON MARCELLA	19.00-20.00 PRE-SKY E STRETCHING CON CORRADO	

**RESPONSABILI E ASSISTENTI SALA:**

Prof. Baldi Marcella, martedì-giovedì 17.00/19.00 cell. 338/37 84 718

Prof. Morrone Roberto, lunedì-mercoledì-venerdì 17.00/20,00, cell. 333/42 87 581

Prof. Rossi Barbara, servizio personal trainer a pagamento, cell. 339/27 32 492

Prof Inbal, servizio personal trainer e difesa personale femminile KRAN MAGA a pagamento, cell.346/ 08 91 951

Trattamenti fisioterapici, Dr.ssa Valentina Brogli (per info rivolgersi in segreteria)

# EMERGENZA COVID-2019

## Norme di comportamento *Rules of conduct*



Nei luoghi affollati, dove non è possibile mantenere una distanza sociale maggiore di 1 metro, coprirsi bocca e naso con una mascherina.  
*Cover your mouth and nose with a mask in crowded places where is not possible to keep a social distance higher than 1 meter.*



Evitare abbracci e strette di mano. Non usare bottiglie e bicchieri usati da altri.  
*Avoid hugs and handshakes. Do not use bottles and glasses already used by other people.*



Evitare sempre contatti ravvicinati mantenendo la distanza di almeno un metro.  
*Always avoid close contacts maintaining at least a 1-meter distance between yourself and other people.*



Non toccarsi occhi, naso e bocca con le mani. Se non si può evitare, lavarsi comunque le mani prima e dopo il contatto.  
*Do not touch your face, eyes, nose and mouth with your hands. If not possible, wash your hands before and after every contact.*



In caso si starnutisca coprirsi bocca e naso con fazzoletti monouso. Se non se ne hanno, usare la piega del gomito.  
*Use disposable tissues when sneezing. If tissues are not available, sneeze in your elbow.*



Pulire le superfici con disinfettanti a base di gel a base alcolica o alcool.  
*Clean surfaces with alcohol-based disinfectants.*



Lavarsi spesso le mani con acqua e sapone o, in assenza, frizionarle con un gel a base alcolica.  
*Wash your hands regularly with soap and water or with an alcohol-based hand rub.*

## PALESTRA

**LA MASCHERINA E' OBBLIGATORIA INDOSSARLA QUANDO SI ENTRA IN PALESTRA, QUANDO SI CAMBIANO LE POSTAZIONI O SI CONVERSA CON ALTRI FREQUENTATORI.**

**SI PUÒ TOGLIERE SOLAMENTE DURANTE L'ATTIVITA'.**

**IN SALA SI DEVONO UTILIZZARE CALZATURE PREVISTE ESCLUSIVAMENTE A QUESTO SCOPO. NON CONDIVIDERE BORRACCE, BICCHIERI, BOTTIGLIE E NON SCAMBIARE CON ALTRI UTENTI OGGETTI QUALI ASCIUGAMANI, ACCAPPATOI O ALTRO.**

**LASCIARE LE BORSE NEGLI APPOSITI SCAFFALI**

**SANIFICARSI LE MANI SIA ALL'INGRESSO CHE IN USCITE E PULIRE SEMPRE GLI ATTREZZI CHE SI USANO**

**OBBLIGATORIO USARE IL TELO PERSONALE SULLE SEDUTE**

**IL PERSONALE DI SALA E' AUTORIZZATO DALLA DIREZIONE AD ALLONTANARE DALLA PALESTRA CHI NON RISPETTA IL PRESENTE REGOLAMENTO**