



INDICAZIONI PER TUTTI GLI UTENTI DELLA PALESTRA

- L'accesso alla palestra per ogni attività (individuale o di gruppo) è consentito solo tramite prenotazione da effettuare attraverso l'App **My smart club** o telefonicamente.
È consentito un solo allenamento giornaliero.
- È possibile prenotarsi **scaricando l'app "My smart club"**. Riceverai dal sistema una email con i **tuo i codici di accesso personali**. Ti preghiamo di comunicarci la tua email in caso non sia stata già fornita al centro. Attraverso l'app potrai prenotare il tuo allenamento in sala fitness oppure un corso del planning per il giorno stesso e/o per il giorno successivo. È possibile cancellare la prenotazione entro 60 minuti dall'orario di inizio. **Ti raccomandiamo di disdire sempre in caso tu non possa venire ad allenarti in modo da dare ad altri la possibilità di accedere.**
- Sarà consentito l'accesso da **5 minuti prima a 5 minuti dopo l'ora della prenotazione.**
- **L'ingresso è consentito solo con l'apposito badge** al fine di mantenere registrati gli ingressi degli ultimi 14 giorni come prescritto dai protocolli guida. Per la stessa motivazione ti chiediamo di passare il tuo badge anche all'uscita.
- Chiediamo di **rispettare il tempo massimo di permanenza in palestra indicato nella prenotazione.**
- L'accesso è consentito solo se protetti da mascherine chirurgiche (o analoghe mascherine consentite) che dovranno essere indossate in tutti gli ambienti **eccetto durante lo svolgimento dell'attività sportiva.**
- È obbligatorio **igienizzarsi le mani** con apposita soluzione idroalcolica **sia all'ingresso che in uscita.**
- Il tempo di permanenza all'interno degli spogliatoi dovrà essere

limitato al minimo per poter evitare affollamento e **garantire la distanza di almeno 1 metro tra le persone**. Per tale motivo dal lunedì al venerdì sarà vietato l'uso delle docce dopo le ore 17. **Consigliamo in ogni caso di fare la doccia a casa.**

- Negli spogliatoi è obbligatorio riporre tutti gli **indumenti e oggetti personali dentro la propria borsa** che andrà depositata nell'armadietto.
- All'interno di ogni locale della palestra deve essere garantita la **distanza di sicurezza tra le persone: almeno 1 metro se non svolgono attività fisica; almeno 2 metri durante l'attività fisica.** A tale scopo nelle sale corsi sono stati installati **segnaposti colorati** che indicano le posizioni corrette per partecipare alle attività di gruppo mantenendo la distanza di sicurezza.
- **È obbligatorio disinfettare le macchine e/o gli attrezzi (compresi dischi, manubri, bilancieri, tappetini e fitball) dopo ogni utilizzo.** Saranno messi a disposizione appositi disinfettanti spray e bobine di carta.
- È vivamente consigliato igienizzarsi le mani durante il passaggio da un attrezzo all'altro. **Durante l'attività fisica è obbligatorio utilizzare un asciugamano (meglio se di grandi dimensioni)** da appoggiare sulle macchine / panche / tappetini.
- È obbligatorio indossare **scarpe pulite destinate esclusivamente all'uso interno alla palestra.**
- **È vietato condividere borracce, bicchieri, bottiglie e scambiare con altre persone oggetti quali asciugamani, accappatoi o altro.** Rispettare la segnaletica bianca e rossa di divieto d'utilizzo e di contatto. Gli oggetti smarriti non potranno più essere custoditi. **È vietato l'uso dei phon della palestra**, è possibile portarne uno personale.
- **È severamente vietato l'accesso al centro in caso di temperatura superiore a 37,5° e sintomatologia simil influenzale.**

Queste norme sono tassative per il bene comune ed è consentito l'accesso al centro a condizione che vengano rispettate tutte. La Direzione si riserva la facoltà di inibire l'accesso a chi non le osserverà. Per ogni informazione rivolgeti alla nostra reception. Grazie dal Team Fitlife!