

### **Per frequentare la palestra:**

- consegna il certificato medico di idoneità all'attività fisica non agonistica
- indossa scarpe da ginnastica pulite, da usare esclusivamente in palestra
- stendi un asciugamano sugli attrezzi/tappetini dove ti appoggi durante l'allenamento

### **Qualche consiglio:**

- se sei un nuovo iscritto presentati all'istruttore prima dell'inizio dell'allenamento o della lezione. Dopo un breve periodo ti verrà rilasciata una scheda di lavoro specifica e personalizzata al fine di raggiungere i tuoi obiettivi. La scheda verrà periodicamente rinnovata. Non esitare a chiedere all'istruttore qualsiasi chiarimento
- non lasciare valori o indumenti di valore incustoditi all'interno degli spogliatoi o nell'auto in sosta nel parcheggio, ma utilizza le cassette di sicurezza situate all'ingresso. La direzione non risponde per oggetti o valori smarriti lasciati incustoditi all'interno dell'impianto
- disinfetta con l'apposito prodotto gli attrezzi dopo averli usati e, a fine esercizio, rimetti al proprio posto manubri e bilancieri

### **Abbonamenti e sospensioni:**

- gli abbonamenti sono nominativi e non trasferibili ad altri
- le sospensioni sono previste solo in questi casi:  
Abbonamento palestra attrezzi semestrale - 1 sospensione di max 3 settimane  
Abbonamento palestra attrezzi annuale - 2 sospensioni di max 3 settimane l'una
- eventuali altre sospensioni saranno valutate dalla direzione solo in caso di grave malattia o infortunio, previa esibizione di certificato medico