



A.S.D. GINNASTICA "VIRTUS"

di GALLARATE

ANNO DI FONDAZIONE 1902

"STELLA D'ORO AL MERITO SPORTIVO"

REGOLAMENTO PALESTRA

E' doveroso:

Mantenere all'interno della palestra un comportamento corretto ed educato.

E' obbligatorio:

- consegnare in segreteria all'atto dell'iscrizione il Certificato Medico di idoneità all'attività fisica non agonistica
- l'uso dell'asciugamano da stendere sulle panche o sui tappetini dove ci si appoggia durante l'allenamento
- rimettere sempre al proprio posto e nello spazio esatto corrispondente manubri, bilancieri ed attrezzi dopo averli utilizzati
- avvisare tempestivamente la segreteria qualora si accertino guasti agli impianti, deficienze della struttura o mancanze comportamentali
- nel caso di infortuni verificatosi durante le ore di lezione dare immediatamente comunicazione alla segreteria che provvederà alle opportune segnalazioni

E' vietato:

- accedere alle palestre senza essersi cambiati le scarpe (qualsiasi calzatura da ginnastica è permessa purchè sia pulita ed usata esclusivamente in questa palestra)
- è fatto divieto di utilizzare il telefono cellulare durante le lezioni
- è vietato per genitori ed accompagnatori SOSTARE in palestra e negli spogliatoi
- è vietato all'interno della palestra e negli spogliatoi mangiare, sporcare e danneggiare in alcun modo la struttura

E' consigliato:

- presentarsi all'insegnante con un certo anticipo rispetto all'orario dell'inizio della lezione; l'integrazione con il resto del gruppo verrà così facilitata
- la struttura della lezione, come ogni buon allenamento, prevede il riscaldamento seguito dalla fase allenante (differenziata a dipendenza della tipologia di seduta) e si conclude con il defaticamento. Soltanto seguendo la lezione per intero potrai ottenere un risultato ottimale e al tempo stesso prevenire infortuni e/o contratture muscolari. Per questo si raccomanda di arrivare in orario e di non abbandonare la lezione prima del termine!!!!

Attenzione:

- la Direzione non risponde di eventuali furti, danni, smarrimenti all'interno degli spogliatoi o nei locali annessi alla palestra. Si consiglia, quindi, di non lasciare incustoditi oggetti di valore.
- la Direzione non risponde di eventuali furti o danni alle auto in sosta
- La Direzione declina ogni responsabilità per incidenti o infortuni accaduti al di fuori dell'orario di lezione e comunque NON sotto il controllo dell'istruttore.

Il nostro staff, altamente qualificato, ti propone una varietà di lezioni che potrai adattare alle tue esigenze. Ogni istruttore esprime il proprio stile e la propria creatività; per qualsiasi problema tecnico è a tua completa disposizione prima e dopo la lezione.

