

INFORMATIVA

PRENOTAZIONI ATTIVITA' A PARTIRE DA SABATO 23 MAGGIO 2020

Tutte le attività del Club si svolgeranno a numero chiuso pertanto i **corsi fitness** e l'utilizzo della **sala pesi** dovranno essere prenotati tramite l'**App My I Club**, e potrebbero subire variazioni per motivi di sicurezza, di conseguenza il tecnico di ruolo potrà cambiare la tipologia di allenamento anche per limitare la permanenza nel Centro.

- Sarà possibile effettuare le prenotazioni dalle ore 7.00 alle ore 23.00 da due giorni fino a 90 minuti prima dell'inizio dell'attività.
- Limitazioni al numero di prenotazioni: 1 volta al giorno (tutti i soci devono averne la possibilità!) con margine di flessibilità in caso di disponibilità in altri corsi o in sala pesi.
- Eventuale disdetta della prenotazione deve avvenire 2 ore prima dell'inizio dell'attività prenotata.

Se non hai ancora l' APP scaricala sul tuo cellulare da Google Play tramite dispositivo Android oppure da App Store con dispositivo Apple, registrati e richiedi le credenziali di accesso alla segreteria. Se hai problemi di registrazione o devi modificare il tuo indirizzo di posta elettronica, ti invitiamo a scrivere indicando in oggetto NOME e COGNOME - MY I CLUB a infocollatina@nettunoclub.it.

Sarà possibile visionare il **Planning dei Corsi** aggiornato sul nostro **sito web** www.nettunoclub.it.

ABBONAMENTI

Per il recupero dei mesi persi a causa dell'interruzione delle attività dovute all'emergenza COVID-19, i nostri consulenti saranno a vostra disposizione per illustrarvene le modalità previo appuntamento telefonando al n. 06.2588446.

ORARI DEL CLUB

Il Club seguirà i seguenti orari:

dal Lunedì al Venerdì dalle ore 7.00 alle ore 22.00

Sabato dalle ore 9.00 alle ore 19.00

PROTOCOLLO E REGOLAMENTAZIONE PER IL CONTENIMENTO DELLA DIFFUSIONE DEL COVID-19 ALL'INTERNO DEL CLUB

- **L'accesso alle attività del Club è consentito solo su prenotazione.**
- E' consentito l'arrivo al centro solo 10 minuti prima dell'inizio del corso prenotato.
- Non sarà consentito l'accesso all'utente con certificato medico scaduto.
- È obbligatorio l'utilizzo del badge personale per accedere ai tornelli; questo consentirà al sistema di controllo di monitorare il numero di persone presenti nella struttura così da garantire la massima sicurezza.
- **E' obbligatorio l'utilizzo della mascherina all'interno del Club**, ad eccezione esclusiva durante lo svolgimento dell'attività sportiva. La stessa dovrà essere riposta nella propria borsa durante l'allenamento e indossata durante gli spostamenti dentro la struttura.
- E' obbligatorio igienizzare le mani in entrata al Club, con gli appositi dispenser collocati all'ingresso della reception.
- Rispettare le vie di accesso e di uscita seguendo le indicazioni dei percorsi obbligati.
- E' vietato sostare nelle aree comuni (ingresso, corridoi e vialetti).
- **Mantenere rigorosamente la distanza di un metro tra le persone nelle aree comuni** (ingresso, spogliatoi, corridoi e vialetti) .
- Evitare assembramenti, abbracci e strette di mano.
- Arrivare già in tenuta sportiva ad eccezione delle scarpe che dovranno essere cambiate per poter accedere nelle sale di allenamento indoor.
- Si potranno utilizzare gli spogliatoi per cambi veloci, tutti gli indumenti dovranno essere conservati nella propria borsa da riporre nell'armadietto o in alternativa riporli nei sacchetti messi a disposizione del centro.
- E' vietato l'uso promiscuo degli armadietti.
- Per evitare assembramenti negli spogliatoi si richiede di **non utilizzare le docce**, là dove possibile. Al contrario la durata massima di una doccia è di 2 minuti per utente.
- È vietato prolungarsi negli spogliatoi per servizi di make-up o parrucchieria.

Regolamento per le attività Fitness di Sala:

- Il tempo massimo di permanenza nel Centro per i corsi di fitness è di 60 minuti, e comprende gli eventuali cambi d'abito, l'allenamento e la sanificazione delle attrezzature.
- Il tempo massimo di permanenza nel Centro per la sala pesi è di 75 minuti, e comprende gli eventuali cambi d'abito, l'allenamento e la sanificazione delle attrezzature e dei macchinari.
- È obbligatorio l'uso dell'asciugamano personale per l'attività fisica.
- **Mantenere la distanza sociale di 2 metri durante l'attività motoria.**
- Rispettare durante l'allenamento di gruppo la posizione all'interno dell'area designata indicata sulla pavimentazione.
- Utilizzare il disinfettante per le mani dei dispenser prima e subito dopo l'allenamento.
- Sanificare le macchine o le attrezzature utilizzate con i prodotti messi a disposizione.

Il presente regolamento è stato elaborato al fine di ridurre il rischio di contagio da COVID-19, rimane aperto alle integrazioni che si renderanno necessarie. L'eventuale violazione determina

l'allontanamento immediato della persona e la conseguente sospensione temporanea della frequentazione.