

## REGOLAMENTO

### REGOLE GENERALI DI ACCESSO:

- *L'accesso ai corsi e alla sala pesi è possibile solo dopo l'avvenuta registrazione e pagamento della quota associativa e istituzionale. E' vietato l'accesso delle sale e ai locali ai non soci.*
- *Per evitare spiacevoli situazioni, si consiglia di effettuare il pagamento nel primo giorno prefissato, o anticipatamente nei giorni di allenamento. Pagamenti Quote Istituzionali e Associative con Contanti, bonifico oppure bancomat (+ 1 euro di spese per il servizio).*
- *Si consiglia di riporre oggetti personali: portafoglio, cell nelle apposite cassettoni. La direzione non risponde di eventuali furti.*
- *Rispettare gli orari di apertura e chiusura delle sale e dei corsi.*
- *Entrare nelle sale con un adeguato livello di igiene personale. Se necessario utilizzare le apposite docce anche prima di allenarsi.*
- *Il certificato medico sportivo (non agonistico) e' obbligatorio per TUTTI DAI 6 ANNI, per chi fosse interessato siamo Convenzionati con il POLIAMBULATORIO ARCELLA SRL Via Tiziano Aspetti,106 Padova tel 049/605344 Oppure Poliamb. San Camillo Via Diaz, 154 Vigonza 049.8933040*
- *Lezioni di prova ed iscrizioni sono da concordare in segreteria.*
- *La sospensione temporanea dell'abbonamento, può essere effettuata solo in casi eccezionali (malattia e non per ferie personali) da concordare in segreteria. La eventuale malattia (min 15 giorni) va comunicata tempestivamente in segreteria e prevede una riduzione della quota nel rinnovo successivo, previa presentazione del cert. Medico o della documentazione che comprovi la malattia stessa. (NO mensili)*
- *I recuperi dei corsi fitness sono da concordare in segreteria e non con sms e devono avvenire entro la data di scadenza dell'abbonamento. Sono ammessi al massimo tre recuperi al mese.*
- *In tutte le tipologie di abbonamento la data di scadenza non può essere posticipata e le quote associative/istituzionali non possono essere restituite. (NON SI POSSONO POSTICIPARE LE DATE DI SCADENZA). Tutte le Festività "rosse" da calendario, non vanno recuperate (frequentando un altro corso) ma piu' semplicemente si compensano durante la stagione con i mesi da 5 settimane;*
- *Lo scongelamento e i recuperi degli abbonamenti, relativi ai lock down 2020/21, si sono conclusi il 06/08/2021. I recuperi nella nuova stagione sportiva, cioè dal 01/09/.. di ogni anno) non sono piu' ammessi. Congelamenti e relativi recuperi abbonamenti, causa lock down o quarantene personali non saranno più ammessi.*

- *le date di scadenza delle quote istituzionali abbonamenti sala pesi sono continuative, oltre i 15 giorni di NON frequenza la data di inizio abbonamento viene REIMPOSTATA. Nel Fitness e nella Danza gli abbonamenti partono sempre dal giorno 01 del mese.*

### **REGOLE COMPORTAMENTALI:**

- *Prima di entrare e durante l'allenamento OBBLIGO: IGIENIZZARE le MANI e sanificare attrezzi.*
- *E' OBBLIGATORIO USARE SCARPE PULITE DA USARE SOLO IN PALESTRA, NON QUELLE CON CUI SI ARRIVA DALL' ESTERNO.*
- *UTILIZZARE UN ASCIUGAMANO GRANDE (PERSONALE) SU MACCHINARI E ATTREZZI E IGIENIZZARLI DOPO L'USO . NON USARE CELLULARE MENTRE SI CORRE SUL TAPIS ROULANT .*
- *Riporre gli attrezzi dopo l'utilizzo e scaricare i bilanceri o le macchine. Non Sbattere o lanciare pesi bilanceri a terra e soprattutto sopra i braccioli di sicurezza del Rack Squat.*
- *Gli esercizi vanno svolti sugli appositi spazi e macchinari. Non INVENTARSI gli esercizi o smontare pezzi di macchinari. AD ESEMPIO NO HIP THRUST SU LEG CURL O LEG EXTENSION.*
- *Per evitare danneggiamenti o rotture delle macchine e per la sicurezza di voi stessi, E' severamente vietato e pericoloso caricare altro peso oltre quello MAX consentito.*
- *E' vietato occupare piu' del tempo consentito una postazione / macchinario. Nel caso alternarsi con il compagno calcolando i tempi di recupero. ( tempo max 12 minuti)*
- *non ci si puo' allenare scalzi o con i calzini.*
- *Stacchi da terra: non sbattere o lanciare il bilancere x terra. Nel caso utilizzare l'apposita postazione-tappeto e i dischi di supporto.*
- *Informa la direzione nel caso ti vuoi allenare autonomamente. In questo caso dovrai firmare la dichiarazione che esonera la palestra da ogni responsabilita'.*
- *Non si possono spiegare gli esercizi agli altri e improvvisarsi istruttore, nel caso se qualcuno ve lo chiede, lo rinviate a rivolgersi all' istruttore in sala.*
- *Non sono ammessi tutti gli atteggiamenti che possono sminuire il lavoro degli insegnanti e denigrare le sale e le attrezzature in essa contenute. Se un attrezzatura o macchina ha una rottura segnalarla subito in segreteria oppure all'istruttore di sala.*

## **REGOLAMENTO DANZA**

- Rispettare gli orari delle lezioni e presentarsi non prima di 15 min dall' inizio del corso.;
- prima di indossare il body, portare le bambine in bagno.
- Durante le lezioni, concorsi esterni, stage e saggi non sono ammessi orecchini, braccialetti, collane giocattoli.
- entrare max 5 persone per volta in spogliatoio, cambiarsi velocemente per permettere alle altre bambine in attesa di entrare. Quindi non fermarsi a fare merenda.
- Presentarsi alle lezioni con i capelli raccolti a chignon o codini ;
- Divisa scuola di danza obbligatoria e entro un mese dall'iscrizione provvedere all' acquisto della stessa;
- Si consiglia la presenza regolare alle lezioni, per poter garantire la partecipazione agli eventi esterni quali rassegne, stage e i saggi di fine anno;
- I colloqui con gli insegnanti di Danza possono avvenire solo su appuntamento anche telefonico al numero 324 9864690 oppure alla mail [info@velafitness.it](mailto:info@velafitness.it)
- Rinnovo abbonamento solo tramite bonifico bancario.
- I genitori non possono rimanere all'interno della scuola durante le lezioni.
- Memorizzare il numero 324 9864690 nel proprio cell per poter accedere al gruppo WatsUp "Broadcast" per news e info.
- Informative e notizie dei corsi nel sito [www.velafitness.it](http://www.velafitness.it) e pagina facebook instagram : "vela fitness asd".

Grazie Per La Collaborazione

■ *Il Direttivo di Vela Fitness asd*