

## **SEDE DI ALBINEA (LEZIONI AL CHIUSO)**

- 1) MUNIRSI DI MASCHERINA, MATERASSINO PERSONALE, TELO DI SPUGNA, CIABATTE PULITE, BORSONE E DUE SACCHETTI UNO PER LE SCARPE E UNO PER LA MASCHERINA.
- 2) SCAGLIONAMENTO ACCESSI: E' PREVISTO UN DISTACCO DI MEZZ'ORA TRA UNA LEZIONE E L'ALTRA PER SCAGLIONARE GLI ACCESSI
- 3) INGRESSO IN FILA UNO ALLA VOLTA CON DISTANZIAMENTO DI ALMENO UN METRO, MASCHERINA E DIDISINFEZIONE MANI CON GEL IGIENIZZANTE; ALL'INGRESSO. SOLO AL PRIMO ACCESSO SI CONSEGNERA' L'AUTODICHIARAZIONE COMPILATA E FIRMATA
- 4) SE SI E' GUARITI DA COVID19 E SI HANNO I REQUISITI PER POTER INTRAPRENDERE L'ATTIVITA' OCCORRERA' PORTARE OLTRE ALL'AUTODICHIARAZIONE UN NUOVO CERTIFICATO DI IDONEITA' ALL'ATTIVITA' FISICA
- 5) SI SCENDERA' LA SCALA UNO PER VOLTA PER ACCEDERE AGLI SPOGLIATOI E CI SI POTRA' CAMBIARE NELLE POSTAZIONI CONTRASSEGNAE, GLI INDUMENTI ANDRANNO CHIUSI NELLA PROPRIA BORSA.
- 6) LE SCARPE UNA VOLTA TOLTE SARANNO MESSE IN UN SACCHETTO E CHIUSE NELLA PROPRIA BORSA , ANCHE GLI EFFETTI PERSONALI SARANNO RIPOSTI NELLA PROPRIA BORSA PER TUTTA LA DURATA DELLA LEZIONE . IL SACCHETTO PER LE SCARPE DOVRETE PORTARLO DA CASA. PER SALIRE VERSO LE SALE DOVRETE PORTARE UN PAIO DI CIABATTE PULITE. RICORDIAMO CHE RESTA VIETATO L'USO DELLE DOCCE E I SERVIZI IGIENICI SI UTILIZZERANNO SOLO IN CASO DI EMERGENZA
- 7) LA BORSA VERRA' RIPOSTA NEL POSTO CONTRASSEGNAE IN CORRIDOIO
- 8) INSEGNANTE INDOSSERA' LA MASCHERINA E , AL BISOGNO, LA VISIERA. GLI ALLIEVI DOVRANNO TENERE LA MASCHERINA FINO AL LORO POSIZIONAMENTO IN SALA MA POTRANNO TOGLIERLA DURANTE L'ATTIVITA' METTENDOLA NEL LORO SACCHETTINO CHIUSO IN UN CONTENITORE POSIZIONATO PER OGNI PERSONA VICINO ALLA POSTAZIONE
- 9) LAVORO IN 3 PERSONE (PILATES STUDIO)  
CI SARA' UN ALLIEVO IN SALA PICCOLA E DUE IN SALA GRANDE DISTANZIATI DI ALMENO 2 M L'UNO DALL'ALTRO CON A DISPOSIZIONE ATTREZZI AD USO ESCLUSIVO CHE VERRANNO DISINFETTATI DOPO L'USO.
- 10) LAVORO IN 4 PERSONE (REFORMER)  
2 ALLIEVI IN SALA PICCOLA E 2 IN SALA GRANDE DISTANZIATI DI ALMENO 2 METRI L'UNO DALL'ALTRO . I REFORMER, AD USO ESCLUSIVO, E GLI STRAPS VERRANNO COMPLETAMENTE DISINFETTATI DOPO L'USO.
- 11) LAVORO IN 4 (WORKOUT O SPRING E CHAIR) 4 PERSONE IN SALA GRANDE  
GLI ALLIEVI SARANNO TUTTI IN SALA GRANDE CON POSTAZIONI DISTANZIATE DI ALMENO 2 METRI L'UNA DALL'ALTRA ED ATTREZZI AD USO ESCLUSIVO
- 12) AD OGNI ALLIEVO SARA ASSEGNATA UNA COPPIA DI STRAPS CHE USERA' SU TUTTI GLI ATTREZZI ( LE AGGANCIERA' E SGANCIERA' A MOLLE E CORDE MA USERA' SEMPRE E SOLO QUELLE ) NEL FRATTEMPO SARANNO DISINFETTATE QUELLE USATE DALL'ALLIEVO PRECEDENTE

- 13) LE FINESTRE SARANNO SEMPRE APERTE E LA DISINFEZIONE DELLE SUPERFICI, MANIGLIE PORTE, PUNTI D'APPOGGIO E STRAPS VERRA' EFFETTUATA DOPO OGNI SEDUTA
- 14) OGNI PERSONA DOVRA' PORTARE DA CASA UN MATERASSINO E I PICCOLI ATTREZZI CHE POSSIEDE SE VUOLE UTILIZZARLI L'ASSOCIAZIONE METTERA' A DISPOSIZIONE SOLTANTO LE MACCHINE

#### **SEDE DI SCANDIANO (LEZIONI AL CHIUSO)**

- 1) MUNIRSI DI MASCHERINA, MATERASSINO PERSONALE, TELO DI SPUGNA, CIABATTE PULITE, BORSONE E DUE SACCHETTI UNO PER LE SCARPE E UNO PER LA MASCHERINA
- 2) SCAGLIONAMENTO ACCESSI: E' PREVISTO UN DISTACCO DI MEZZ'ORA TRA UNA LEZIONE E L'ALTRA PER SCAGLIONARE GLI ACCESSI
- 3) INGRESSO IN FILA UNO ALLA VOLTA CON DISTANZIAMENTO DI ALMENO UN METRO, MASCHERINA E DIDISINFEZIONE MANI CON GEL IGIENIZZANTE ALL'INGRESSO. SOLO AL PRIMO ACCESSO SI CONSEGNERA' L'AUTODICHIARAZIONE COMPILATA E FIRMATA
- 4) SE SI E' GUARITI DA COVID19 E SI HANNO I REQUISITI PER POTER INTRAPRENDERE L'ATTIVITA' OCCORRERA' PORTARE OLTRE ALL'AUTODICHIARAZIONE UN NUOVO CERTIFICATO DI IDONEITA' ALL'ATTIVITA' FISICA
- 5) UTILIZZO BAGNI SOLO PER EMERGENZE CON CONSEGUENTE DISINFEZIONE, L'USO DEGLI SPOGLIATOI SARÀ VIETATO, PERTANTO CHIEDIAMO DI RECARSI IN PALESTRA INDOSSANDO GLI INDUMENTI NECESSARI, PORTANDO IL MINIMO INDISPENSABILE.
- 6) LE SCARPE UNA VOLTA TOLTE ALL'INGRESSO SARANNO MESSE IN UN SACCHETTO E CHIUSE NELLA PROPRIA BORSA INSIEME AGLI EFFETTI PERSONALI PER TUTTA LA DURATA DELLA LEZIONE . IL SACCHETTO PER LE SCARPE DOVRETE PORTARLO DA CASA. PER ANDARE VERSO LE SALE DOVRETE PORTATE UN PAIO DI CIABATTE PULITE
- 7) LA BORSA VERRA' RIPOSTA NEL POSTO CONTRASSEGNA TO IN SALA
- 8) L'INSEGNANTE INDOSSERA' LA MASCHERINA E, AL BISOGNO, VISIERA. GLI ALLIEVI DOVRANNO TENERE LA MASCHERINA FINO AL LORO POSIZIONAMENTO IN SALA MA POTRANNO TOGLIERLA DURANTE L'ATTIVITA'
- 9) LAVORO IN 3 PERSONE (PILATES STUDIO)  
DISTANZIATI DI ALMENO 2M L'UNO DALL'ALTRO CON A DISPOSIZIONE ATTREZZI AD USO ESCLUSIVO CHE VERRANNO DISINFETTATI DOPO L'USO.
- 10) LAVORO IN 4 PERSONE (REFORMER)  
DISTANZIATI DI ALMENO 2 METRI L'UNO DALL'ALTRO. I REFORMER, AD USO ESCLUSIVO, VERRANNO COMPLETAMENTE DISINFETTATI DOPO L'USO.
- 11) LAVORO IN 6 PERSONE (WORKOUT)

GLI ALLIEVI AVRANNO POSTAZIONI DISTANZIATE DI ALMENO 2 METRI L'UNA DALL'ALTRA, 3 SU REFORMER E 3 SULLE SPRINGWALL AD USO ESCLUSIVO, CAMBIANDO LA POSTAZIONE NELLA LEZIONE DELLA SETTIMANA SUCCESSIVA.

- 12) AD OGNI ALLIEVO SARA ASSEGNATA UNA COPPIA DI STRAPS CHE USERA' DURANTE TUTTA LA LEZIONE (LE AGGANCERA' E SGANCERA' A MOLLE E CORDE AL BISOGNO) MA USERA' SEMPRE E SOLO QUELLE. NEL FRATTEMPO SARANNO SANIFICATE QUELLE USATE DALL'ALLIEVO PRECEDENTE
- 13) LAVORO IN 4 PERSONE (POLE DANCE)  
DISTANZIATI DI ALMENO 2 METRI L'UNO DALL'ALTRO. I PALI VERRANNO COMPLETAMENTE DISINFETTATI DOPO L'USO.
- 14) LE FINESTRE SARANNO SEMPRE APERTE E LA DISINFEZIONE DELLE SUPERFICI, MANIGLIE PORTE, PUNTI D'APPOGGIO E STRAPS VERRA' EFFETTUATA DOPO OGNI SEDUTA
- 15) OGNI PERSONA DOVRA' PORTARE DA CASA UN MATERASSINO E I PICCOLI ATTREZZI CHE POSSIEME SE VUOLE UTILIZZARLI. L'ASSOCIAZIONE METTERA' A DISPOSIZIONE SOLTANTO LE MACCHINE

### **LEZIONI ALL'APERTO**

- 1) MUNIRSI DI MASCHERINA, TELO DI SPUGNA, BORSONE E DUE SACCHETTI UNO PER LE SCARPE E UNO PER LA MASCHERINA, MATERASSINO PERSONALE
- 2) ALL'ARRIVO IN PARCHEGGIO LE PERSONE DOVRANNO MANTENERE LA DISTANZA DI ALMENO UN METRO QUANDO SCENDONO DALL'AUTO E DISPORSI IN FILA DISTANZIATI DI ALMENO UN METRO NEL PUNTO DI RACCOLTA GESTITO DALL'ISTRUTTORE. E' VIETATO ASSEMBRARI .
- 3) OGNI PERSONA AVRA' CON SE' UNA BORSA IN CUI RIPORRE SCARPE (IN UN ULTERIORE SACCHETTO CHIUSO CHE LA PERSONA DEVE PORTARE), EFFETTI PERSONALI ATTREZZI PERSONALI SE RICHIESTI DALLA LEZIONE
- 4) OGNI PERSONA DOVRA' PORTARE IL PROPRIO MATERASSINO PERSONALE
- 5) UNA PERSONA ALLA VOLTA IGIENIZZERA' LE MANI CON IL GEL IGIENIZZANTE E , (I L PRIMO GIORNO DI CORSO SI CONSEGNERA' L'AUTODICHIARAZIONE) RAGGIUNGERA' LA POSTAZIONE CONTRASSEGNA NEL CAMPO, ABBIAMO GIA' DISPOSTO DELLE BANDIERINE O DEI CONI. OGNUNA CONTRASSEGNA LA POSIZIONE DI UN MATERASSINO GIA' DISTANZIATO DAGLI ALTRI DI ALMENO 2 M
- 6) OGNI PERSONA ALL'ARRIVO DOVRA' INDOSSARE LA MASCHERINA, LA MANTERRA' DURANTE L'ACCESSO LA POTRA' TOGLIERE, METTENDOLA NEL SUO SACCHETTINO, QUANDO AVRA' PIAZZATO IL MATERASSINO RESTANDO NELL'AREA DEL MATERASSINO PER LA DURATA DELLA LEZIONE

- 7) PER L'USCITA SI APPLICHERA' LO STESSO PROCEDIMENTO DELL'ARRIVO, SI USCIRA' IN FILA DISTANZIATA CON MASCHERINA , SI DISINFETTERANNO LE MANI E CI SI DIRIGERA' DIRETTAMENTE ALLA PROPRIA AUTO
- 8) EVENTUALI COMUNICAZIONI O PIACEVOLI CHIACCHIERE SI FARANNO RESTANDO SUL PROPRIO MATERASSINO ALL' INIZIO O AL TERMINE DELLA LEZIONE
- 9) CONTIAMO SULLA VOSTRA PIENA COLLABORAZIONE PER AGEVOLARE ACCESSO E USCITA