

REGOLAMENTO ED INFORMATIVA DEL CLUB



REGOLAMENTO SALA PESI

ACCESSO E COMPORTAMENTO

- L'accesso è consentito solo agli utenti autorizzati.
- È obbligatorio mantenere un comportamento rispettoso verso gli altri.
- Non sono ammessi schiamazzi, linguaggio offensivo o atteggiamenti pericolosi.
- È richiesto mantenere un tono di voce adeguato durante l'utilizzo del cellulare.

ABBIGLIAMENTO

- Obbligatorio abbigliamento sportivo adeguato.
- Scarpe chiuse e pulite.
- Uso obbligatorio dell'asciugamano personale.

UTILIZZO DELLE ATTREZZATURE

- Utilizzare correttamente macchinari e pesi.
- Non monopolizzare le attrezzature.
- Riporre sempre i pesi dopo l'uso.

IGIENE

- Pulire panche e attrezzi dopo ogni utilizzo.
- Gettare i rifiuti negli appositi contenitori.
- Utilizzare i disinfettanti disponibili.

SICUREZZA

- Allenarsi nel rispetto delle proprie capacità.
- Segnalare subito eventuali malesseri al personale.
- Vietato uso improprio delle attrezzature.

DIVIETI

- Vietato fumare o consumare alcolici.
- Vietato introdurre oggetti pericolosi.
- Vietato portare borsoni in sala (utilizzare gli armadietti).
- Vietato l'accesso ai non autorizzati.

RESPONSABILITÀ

- La direzione non risponde di oggetti smarriti.
- Ogni utente è responsabile dei danni causati.

ORARI

- Rispettare gli orari di apertura/chiusura.
- Lasciare la sala in ordine.

REGOLAMENTO SALA FUNZIONALE

(Stesse regole della Sala Pesi con integrazione specifica)

UTILIZZO DELLE ATTREZZATURE

- Utilizzare l'attrezzatura in modo corretto e sicuro.
- **È severamente vietato spostare l'attrezzatura dalla propria postazione.**
- Dopo l'utilizzo, riporre tutto correttamente.

Tutte le altre norme (accesso, abbigliamento, igiene, sicurezza, divieti, responsabilità e orari) restano identiche alla Sala Pesi.

REGOLAMENTO SALA ISOTONICA

(Stesse regole della Sala Pesi)

UTILIZZO DELLE ATTREZZATURE

- Utilizzare i macchinari rispettando le indicazioni tecniche.
- Regolare i carichi in modo adeguato.
- Pulire e lasciare la postazione in ordine dopo l'uso.

Tutte le altre norme seguono integralmente il regolamento della Sala Pesi.

REGOLAMENTO SALA FITNESS

(Stesse regole base con aggiunta specifica per corsi)

ACCESSO

- L'accesso è consentito solo agli utenti autorizzati.
- **È vietato entrare quando la porta è chiusa.**
- **È vietato entrare prima dell'inizio della lezione.**

COMPORAMENTO DURANTE I CORSI

- Rispettare istruttore e partecipanti.
- Seguire le indicazioni dell'insegnante.
- Non interrompere la lezione.

Tutte le altre regole (abbigliamento, igiene, sicurezza, divieti, responsabilità e orari) restano le stesse della Sala Pesi.

REGOLAMENTO SAUNA

ACCESSO

- L'accesso è consentito solo agli utenti autorizzati.
- L'utilizzo è consentito esclusivamente negli orari stabiliti dal centro.
- È vietato l'accesso ai minori non accompagnati (se previsto dalla struttura).

NORME DI UTILIZZO

- È obbligatorio fare la doccia prima di entrare in sauna.
- Utilizzare sempre un asciugamano personale su cui sedersi o sdraiarsi.
- Permanere in sauna per un tempo adeguato (consigliato 10-15 minuti per sessione).
- Effettuare pause tra una sessione e l'altra.
- Reidratare il corpo bevendo acqua dopo l'utilizzo.

ABBIGLIAMENTO

- È consentito l'uso della sauna con costume o telo
- È vietato entrare con scarpe o indumenti non idonei.

IGIENE

- Mantenere la sauna pulita e in ordine.
- Non utilizzare oli, creme o prodotti cosmetici all'interno.
- Gettare eventuali rifiuti negli appositi contenitori.

SICUREZZA

- È sconsigliato l'utilizzo a persone con problemi cardiaci, pressione alta/bassa o condizioni mediche particolari senza consulto medico.
- Evitare l'uso in caso di malessere, febbre o stati influenzali.
- In caso di giramenti di testa o malessere, uscire immediatamente e avvisare il personale.

DIVIETI

- Vietato fumare o consumare alcolici prima e durante l'utilizzo.
- Vietato introdurre oggetti in vetro o pericolosi.
- Vietato versare liquidi non autorizzati sulle resistenze.
- Vietato parlare ad alta voce o disturbare gli altri utenti.

RESPONSABILITÀ

- La direzione non risponde di oggetti personali smarriti o lasciati incustoditi.
- Ogni utente è responsabile del corretto utilizzo della struttura.

RISPETTO DEGLI ORARI

- Rispettare gli orari di apertura e chiusura della sauna.
- Lasciare l'ambiente in ordine dopo l'utilizzo.