

REGOLAMENTO PALESTRA

- 1) L'accesso alla palestra è consentito agli associati tutti i giorni dalle ore 8.00 alle ore 22.00 tranne il lunedì dalle ore 9.00 alle ore 22.00.
- 2) Non è consentito l'ingresso ai ragazzi di età inferiore ai 14 anni, se non accompagnati da un adulto.
- 3) L'accesso in palestra è consentito esclusivamente dagli spogliatoi salvo diverse disposizioni.
- 4) Per accedere alla palestra ogni associato è tenuto a prenotarsi on line, con le seguenti modalità:
 - a. La prenotazione deve essere fatta tramite app o sito della Canottieri Flora (previa registrazione) con un massimo di 25 presenze per ora.
 - b. Nella giornata è possibile prenotare un solo turno. È possibile usufruire di un ulteriore turno nella giornata qualora vi siano spazi liberi.
- 5) Nel locale palestra è assolutamente vietato fumare.
- 6) In palestra non è consentito portare borse, zaini o indumenti vari che devono essere posizionati o nello spogliatoio o nello spazio tra la palestra e la sala voga.
- 7) È opportuno lasciare gli oggetti personali negli appositi armadietti a rotazione.
- 8) È obbligatorio un abbigliamento minimo per svolgere una attività sportiva (scarpe ginniche, maglietta e/o canottiera, calzoncini).
- 9) È vietato entrare in palestra bagnati e/o in condizioni non accettabili.
- 10) Prima di entrare in palestra, è obbligatorio accertarsi che le proprie scarpe ginniche, se usate anche all'esterno, abbiano la suola pulita.
- 11) Gli associati sono tenuti a rimettere in ordine dopo l'uso pesi e manubri (ogni peso ha una propria collocazione) e scaricare eventuali bilancieri ed attrezzi utilizzati.
- 12) È obbligatorio l'uso di una salvietta per l'utilizzo delle macchine e per i tappetini del corpo libero.
- 13) I macchinari devono restare nella propria collocazione iniziale e vanno utilizzati secondo la loro funzione.
- 14) Dopo l'uso i macchinari devono essere accuratamente puliti.
- 15) Non è consentito l'uso degli attrezzi da cardiofitness per oltre 30' qualora ci siano altri associati che ne richiedano l'utilizzo; durante l'uso di queste macchine è buona regola detergersi periodicamente dal sudore con la propria salvietta onde evitare di imbrattare eccessivamente gli attrezzi stessi.
- 16) Non è consentito mantenere occupati attrezzi o tappetini con salvietta o altro in momenti di non utilizzo.
- 17) Gli ospiti sia che usufruiscano del permesso giornaliero che della reciproca ospitalità (Documento A1 o A1 BIS) potranno utilizzare la palestra ad esclusione della fascia oraria dalle 17.00 alle 20.00.