**PALESTRINA**

**Istruzioni per l’uso**

1) Si può accedere liberamente (purché in possesso di certificato medico di sana e robusta costituzione) ritirando le chiavi in segreteria ed avendo cura di lasciare gli attrezzi ed i pesi in ordine.

-I minori di anni 14 non sono ammessi in palestra. Gli Under 18 devono avere il consenso genitoriale

2) L’accesso alla palestra è consentito con un normale abbigliamento da palestra e scarpe da ginnastica con suola pulita.

- Per ragioni igieniche è obbligatorio l’uso del telo tergisudore da appoggiare sulle attrezzature.

-Non impegnare i macchinari se non per l'utilizzo necessario delle esercitazioni (tapis roulant e bike max 30 min in caso di maggiore presenza in palestra)

3) Per aiutarvi a raggiungere i vostri obiettivi individuali di fitness, il circolo, in collaborazione con la segreteria della palestra fitness time, offre la possibilità di schede di allenamento o sessioni personalizzate guidate da un esperto; rivolgendosi alla segreteria della palestra sarà possibile scaricare l'APP Technogym dedicata. Il personal trainer vi aiuterà a mettere a punto un piano di allenamento completo e personalizzato, o offrire intere lezioni private, guidandovi in presenza nello svolgimento degli esercizi:

- Costo scheda su App Technogym con video esercizi 15,00 €

- Costo lezione individuale (1h) + scheda personalizzata su APP Technogym 35,00€

- Costo lezione in coppia (1h) + schede personalizzate su APP Technogym 50,00€

4) Alla fine dell’allenamento chiudere a chiave la palestra e restituirle in segreteria

5) L’uso della palestra è riservata esclusivamente ai soci e non sono consentiti personal trainer diversi da quelli autorizzati

-Dopo l’uso le apparecchiature devono essere pulite con i disinfettanti messi a disposizione