



## FINALMENTE LA RIAPERTURA!



Abbiamo distanziato gli attrezzi e disposto tutto il necessario, nel rispetto delle linee guida.

### Ecco le semplici regole da seguire.

#### DISTANZE DI SICUREZZA E DPI

- Durante l'allenamento: almeno 2 metri dalle altre persone.
- In tutti gli altri momenti: almeno 1 metro dalle altre persone + indossare mascherina.
- Soluzione idroalcolica: usare per disinfettare le mani, sia in entrata che in uscita dalla palestra.
- Sulla scala e nei corridoi: senso unico alternato (aspettare che sia libero il passaggio, non superare e dare precedenza "a chi esce").

#### DISINFEZIONE DELLE SALE

- Disinfettare ogni attrezzo dopo averlo utilizzato. A questo scopo portare un panno personale (ideale in microfibra).
- Negli orari in cui è prevista sanificazione generale non è consentito l'accesso alla struttura.

#### RECEPTION

- Si entra solo se provvisti di badge personale (altrimenti viene negato l'ingresso).
- Per informazioni, prendere appuntamento al numero di telefono 0424.472026 o Whatsapp 351.7568566.

#### SPOGLIATOI

- Recarsi in palestra già in abbigliamento sportivo.
- Obbligatorio cambiare le scarpe in spogliatoio e riporre le scarpe non utilizzate in un sacchetto di plastica.
- Riporre tutte le proprie cose nella propria borsa personale.
- Nel primo periodo, non sono disponibili le docce.

#### INGRESSI IN SALA FITNESS

- Asciugamano obbligatorio
- Numero massimo di persone contemporaneamente presenti in sala fitness: 25.
- Prenotazione obbligatoria, prenota su [quifit.com](http://quifit.com).
- In caso di assenza, avvisare almeno 1 ora prima.

Per garantire a tutti la possibilità di allenarsi:

- allenamenti di un'ora al massimo
- in caso di assenza senza avviso, viene tolta la possibilità di prenotare per 7 giorni.

**Collaboriamo, per tornare al più presto alla normalità!**

**GRAZIE!**



# REGOLE PER QUILADY



## PRENDERE VISIONE ANCHE DEL REGOLAMENTO GENERALE

### **ECCO LE SEMPLICI REGOLE AGGIUNTIVE DA SEGUIRE:**

- Insieme al cambio scarpe (ricordiamo il sacchetto), in spogliatoio cambiare anche i calzini, utilizzandone un paio di puliti. Obbligatoro durante la lezione.
- Per il transito dallo spogliatoio alla zona QuiLady è possibile utilizzare scarpe da ginnastica oppure ciabattine. Importante che vengano utilizzate **ESCLUSIVAMENTE** all'interno della palestra. Durante la lezione, depositarle negli spazi previsti, all'interno di un sacchetto di plastica.
- Portare un asciugamano grande (tipo telo mare) da posare sul tatami durante le lezioni di Snella & Tonica. Per il rimodellamento (appena disponibile) va bene un asciugamano medio.
- Portare un panno (ideale in microfibra) per pulire gli attrezzi dopo l'utilizzo.
- E' possibile portare le cose di valore in zona QuiLady, riponendole in un sacchetto di plastica.
- Utilizzare una propria bottiglia o borraccia personale.
- Essere puntuali e non sostare fuori dalla zona QuiLady. Entrate appen siete pronte.

**NOVITA':** è possibile prenotare le proprie lezioni online, su sito [quifit.com](http://quifit.com).

### **SI RICORDA:**

- Si entra solo se provvisti di badge personale (altrimenti viene negato l'ingresso).
- In caso di assenza, disdire almeno 2 ore prima. Per garantire a tutti la possibilità di allenarsi, in caso di assenza senza avviso la lezione viene persa.
- Mantenere le distanze di sicurezza, la presenza dentro il centro deve essere limitata al momento di allenamento.

(... sappiamo che venire in palestra è un modo per socializzare e stare insieme, ma aiutateci a rispettare le regole e garantire la sicurezza di tutti in questo momento difficile. Sappiamo di poter contare su di voi!)

**Collaboriamo, per tornare al più presto alla normalità!**

**GRAZIE!**



# AGGIORNAMENTO DOCCE e ARMADIETTI



## INTEGRAZIONE ED AGGIORNAMENTO DEL REGOLAMENTO GENERALE

**VALIDO DA LUNEDI' 01 GIUGNO 2020**

### DOCCE:

Comunichiamo agli iscritti che da lunedì 01/06/2020 è nuovamente disponibile il servizio docce. Le cabine disponibili saranno quelle con la porta.

Facciamo presente che, essendo costretti a limitare le presenze prolungate in spogliatoio, chiediamo gentilmente a chi può farne a meno di continuare ad arrivare già in tenuta sportiva e lavarsi a casa.

**Mettiamo a disposizione le docce soprattutto per chi si deve recare al lavoro dopo l'allenamento.**

Cercate di asciugarvi nella zona docce, in modo da non gocciolare sul pavimento e non posate i piedi a terra senza calzature o apposito tappetino.

### ARMADIETTI:

Tutti gli effetti personali devono essere inseriti in un sacchetto di plastica prima di essere riposti negli armadietti.

**Collaboriamo, per tornare al più presto alla normalità!**

**GRAZIE!**

Telefono 0424.472026 – Whatsapp 351.7568566 – Sito [quifit.com](http://quifit.com) – Facebook @quifit