



# REGOLE PER METODO PILATES



## 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. Obbligatorie durante la lezione.
- Per il transito dallo spogliatoio alla Sala 1 è possibile utilizzare scarpe da ginnastica oppure ciabattine. Importante che vengano utilizzate **ESCLUSIVAMENTE** all'interno della palestra. Durante la lezione, tenerle accanto alla propria postazione, all'interno di un sacchetto di plastica.
- Utilizzare un asciugamano grande (tipo telo mare) da posare sul tappetino.
- Portare un panno (ideale in microfibra) per pulire tappetino ed eventuali attrezzi dopo l'utilizzo.

**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).
- Essenziale rispettare l'orario di appuntamento, puntualità.
- 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!**