A.S.D.

COCOON
Fitness & Benessere

REGOLAMENTO VIGENTE ALL'INTERNO DELLA STRUTTURA SPORTIVA A.S.D. COCOON

Nella frequentazione della SALA PESI è fatto obbligo di:

- attenersi alle norme della buona educazione, di provata moralità, di correttezza nei rapporti interpersonali che non dovranno in alcun modo disturbare gli altri utenti ed il personale.
- riporre sempre eventuali attrezzi usati al loro posto.
- avvisare tempestivamente la Segreteria della palestra o l'istruttore in caso di guasti alle attrezzature o mancanze comportamentali di altri utenti.

E' fatto DIVIETO di:

- lasciare rifiuti liberi in palestra dopo l'allenamento senza riporli negli appositi cestini.
- accedere ai locali della palestra con scarpe indossate anche all'esterno.
- usare magnesite in polvere. (E' possibile l'utilzzo di quella liquida con l'accortezza di non macchiare il pavimento).
- intralciare con la propria attrezzatura l'allenamento degli altri.
- smontare le panche piane utilizzandole come rack per squat compromettendo la sicurezza degli altri utenti.
- fumare all'interno del locale e nelle adiacenze di finestre e porte aperte, per evitare che il fumo si propaghi nei locali.
- far uso di sostanza ritenute dopanti all'interno della palestra.
- introdurre e consumare bevande alcoliche all'interno dei locali della palestra e negli spogliatoi.
- introdurre alimenti di alcun genere all'interno della sala pesi
- riprendere o fotografare altri utenti della sala pesi.

E' obbligatorio:

- asciugamano personale.
- lasciare gli zaini e gli abiti nello spogliatoio.
- se vengono portate attrezzature proprie per l'allenamento in sala (cinturoni, fasce, treppiedi...) devono essere accostati alle pareti in modo da non intralciare il passaggio e l'allenamento degli altri utenti.
- depositare negli armadietti interni alla palestra gli oggetti personali.
- i soci sono tenuti a seguire le indicazioni degli istruttori per il corretto utilizzo dei macchinari e del carico di lavoro.
- i soci sono tenuti a mantenere un comportamento tale da non recare disturbo a quanti usufruiscono della palestra.

Il mancato rispetto del presente regolamento determina l'esclusione del socio dalla Associazione Sportiva.

La Direzione