

## REGOLAMENTO PER LA PARTECIPAZIONE AI CORSI

Con l'evolversi delle direttive COVID Vi saranno date indicazioni precise al momento di inizio attività in palestra per il momento resta d'obbligo:

- 1 - Per accedere alle palestre è obbligatorio presentare green pass. (valido fino al 31 dicembre)
- 2 - indossare la mascherina all'interno della palestra fino a inizio attività ed utilizzo immediato a fine attività. (la mascherina va tenuta in un sacchetto monouso)
- 3 - All'entrata sarà misurata la temperatura, non si può accedere alla struttura in caso di temperatura corporea oltre 37,5°, tosse, difficoltà respiratoria, dolori muscolari, diarrea, alterazione di gusto ed olfatto. Consultare il proprio medico in caso di patologie particolari
- 4 - Obbligo di disinfettare le mani sia in entrata che in uscita
- 5 - Distanziamento di un metro per entrare ed uscire e distanziamento di due metri durante l'attività in palestra
- 6 - Preferibilmente arrivare in palestra già in tenuta sportiva in modo da non doversi cambiare, mentre è obbligatorio il cambio delle scarpe che devono essere usate solo per l'attività sportiva
- 7 - Preferiamo non siano usati gli spogliatoi, mentre sarà possibile usare i bagni solo in caso di necessità, per il deposito borse Vi saranno date indicazioni precise ad inizio attività
- 8 - Chiediamo la collaborazione di ciascun partecipante per la sanificazione del posto di cambio scarpe e deposito borse.

In caso di ritiro per problemi di salute, sarà restituita la quota per i mesi non frequentati solo presentando il certificato medico

Per ogni ulteriore informazione contattare le referenti ai corsi:

Carla Lovato cell. 3398286865  
Michela Zorzanello cell. 3498064105



## **CORSI DI ATTIVITA' MOTORIA NEL COMUNE DI ARCUGNANO**

**PERIODO  
SETTEMBRE 2021 - GIUGNO 2022**



### SEDE: PALESTRA DI TORRI DI ARCUGNANO

Corso: **GINNASTICA POSTURALE E PILATES SENIOR**  
Con Carla Lovato

- martedì dalle ore 16:00
- giovedì dalle ore 15:00

Corso: **FITNESS, TONIFICAZIONE E PILATESE LADY**  
Con Carla Lovato

- martedì dalle ore 18:00
- giovedì dalle ore 18:00

Corso: **FITNESS, GINNASTICA FUNZIONALE E TONIFICAZIONE**  
Con Michela Zorzanello

- martedì dalle ore 19:00
- giovedì dalle ore 19:00

### SEDE: PALESTRA TORRI/MISTRORIGO ARCUGNANO

Corso: **GINNASTICA POSTURALE E PILATES**  
Con Carla Lovato

- martedì dalle ore 17:00 palestra Torri
- giovedì dalle ore 17:00 palestra Mistrorigo

### SEDE: EX SCUOLA ELEMENTARE DI PERAROLO

Corso: **GINNASTICA POSTURALE E PILATES**  
Con Carla Lovato

- martedì dalle ore 10:00
- giovedì dalle ore 16:00

### COSTI ED ISCRIZIONI

**DAL 14 AL 30 SETTEMBRE LA PARTECIPAZIONE E' GRATUITA PER TUTTI I PARTECIPANTI.**

L'attività si svolgerà all'aperto, contattare il referente del corso per conoscere il luogo dell'incontro. Durante questo periodo si possono richiedere informazioni, presentare il Modulo di iscrizione, ed effettuare il pagamento con le modalità scelta.

**COSTI:**

frequenza	costi anno	costo trimestre	costo mese
2 volte settimana	annuo € 150	trimestre € 70	mensile € 30
1 volta settimana	annuo € 110	trimestre € 55	mensile € 20

sconto del 10% sulla quota annua per gli over 60

Il pagamento deve essere anticipato preferibilmente a mezzo bonifico bancario intestato a: UISP Comitato Vicenza  
Banca del Centroveneto - IBAN:IT97D0859088331100008103871  
(causale attività motoria 2021/2022 e nome del partecipante)

## NEWS !!!

**CAMPO SPORTIVO FONTEGA - FIT - WALKING**  
con Carla Lovato

- martedì dalle ore 15:00

**LAGO DI FIMON/FONTEGA FIT - WALKING con Bastoncini**  
con Michela Zorzanello

- giovedì dalle ore 10:00

*I corsi saranno avviati con un numero minimo di partecipanti*

**Contatti: Carla Lovato cell.3398286865**  
**Michela Zorzanello cell. 3498064105**