

REGOLAMENTO INTERNO

- I Soci dovranno attenersi al presente regolamento, redatto dal Consiglio Direttivo con la sola finalità di garantire un servizio efficiente e rispettoso nei confronti di tutti i soci.
- All'interno dell'associazione mantenere sempre un comportamento corretto ed educato, evitando di disturbare ed intralciare le attività degli altri soci, degli istruttori e del personale.
- **È vietato tassativamente fumare**, come da disposizioni di legge, nei locali dell'associazione compresi gli spogliatoi e i servizi igienici.
- È assolutamente vietato introdurre e consumare bevande alcoliche all'interno dell'associazione e far uso di sostanze ritenute dopanti.
- E' vietato l'ingresso di animali.
- **È obbligatorio presentare la tessera associativa alla reception, se richiesta**, negli orari d'apertura della stessa e in ogni caso essere in possesso del transponder d'accesso da utilizzare per l'ingresso.
- **I transponder d'accesso sono strettamente personali**, essi non possono essere ceduti a terzi a titolo gratuito o dietro compenso e devono essere utilizzati esclusivamente sui lettori installati all'ingresso abilitando l'accesso unicamente negli orari d'apertura.
- I transponder sono rilasciati dietro una cauzione e sono sostituiti solo se smagnetizzati. La cauzione è, quindi, trattenuta se le tessere sono restituite in uno stato non idoneo all'uso.
- L'ingresso giornaliero è singolo. Una volta usciti non si potrà più farvi accesso, se non utilizzando un ulteriore ingresso.
- **I gettoni d'ingresso acquistati, per alcune attività, hanno validità trimestrali** (30/11, 28/2, 31/5, 31/8) e devono essere utilizzati entro le scadenze definite e solo per tali attività. **Non saranno rimborsati dopo tali scadenze.**
- **È a cura del socio rispettare l'orario di ingresso e di uscita per le attività soggette ad orario.** L'inadempienza di tale norma comporta il pagamento della quota annuale d'ingresso alla sala pesi.
- **Il certificato medico, in originale, dovrà essere consegnato tassativamente in reception all'atto dell'iscrizione.** (non si accettano autocertificazioni), la mancanza del quale non permette l'ingresso ai locali dell'associazione.
- E' proibito lasciare i propri indumenti, le borse e sacche sulle panchine o per terra. L'Associazione è dotata di armadietti, il cui uso è gratuito e consigliato. Sono predisposti per un lucchetto personale di cui il socio deve dotarsi. Malgrado ciò è vivamente sconsigliato depositare oggetti di elevato valore e **L'Associazione non assume responsabilità alcuna per eventuali furti.**
- È obbligatorio effettuare il cambio abbigliamento esclusivamente negli spogliatoi assicurandosi che la porta sia chiusa. Indossare sempre delle ciabatte durante l'uso delle docce e negli spogliatoi.
- Non è assolutamente consentito consumare alcun tipo di cibo all'interno degli spogliatoi.
- Riporre negli appositi cestini lattine e bottiglie vuote, così come ogni altro rifiuto.

- In caso di urgenze mediche, atti delittuosi o incendio vanno contattati i servizi di pronto intervento, in particolare ambulanza, polizia e pompieri.
- Attrezzature e macchinari possono essere utilizzati unicamente allo scopo per il quale sono preposti, e nel modo indicato dall'istruttore, a tale proposito l'associato viene personalmente istruito una prima volta.
- Un qualsiasi abbonamento di una qualsiasi attività superiore a tre mesi, può essere bloccato permettendo il recupero dei relativi giorni rimanenti, solo previa consegna di referto medico che stabilisca l'impossibilità della frequenza superiore ai 10 giorni. **Il certificato deve essere consegnato entro i primi 3 giorni di assenza.**

Nel frequentare la Sala Pesi:

- **accedere alla sala unicamente con scarpe pulite utilizzate solo ed esclusivamente per tale attività**
- indossare abbigliamento pulito e adeguato all'attività sportiva
- stendere un asciugamano pulito ed asciutto (per questione di igiene) su ogni superficie degli attrezzi e delle strutture della palestra in contatto con il proprio corpo;
- disinfettare con gli appositi prodotti a disposizione le macchine cardiofitness dopo il loro utilizzo e le macchine con le quali è stato in contatto non appena terminato l'uso
- riporre sempre al loro posto e nello spazio esatto corrispondente manubri, bilancieri e pesi immediatamente dopo averne terminato l'uso.
- per tutti i nuovi soci con o senza esperienza, avere un colloquio con l'istruttore prima di iniziare ad allenarsi

Nel frequentare le attività Speciali:

- **i soci devono rigorosamente prenotare le lezioni almeno 24 ore prima o definire in fase di iscrizione un calendario di presenze**
- le lezioni prenotate in caso di non partecipazione verranno comunque addebitate tranne che si riceva, anche telefonicamente, una comunicazione con almeno 24 ore di preavviso rispetto alla data prevista.
- é consigliabile ma non obbligatorio, per l'attività di spinning, consegnare oltre al certificato medico un elettrocardiogramma recente
- é obbligatorio presentarsi almeno 10 minuti prima dello svolgimento delle lezioni
- **accedere alla sala unicamente con scarpe pulite utilizzate solo ed esclusivamente per tale attività** (per lo spinning é preferibile scarpette da tennis)
- indossare abbigliamento pulito e adeguato all'attività sportiva
- stendere un asciugamano pulito ed asciutto (per questione di igiene) su ogni superficie delle macchine, se utilizzate, in contatto con il proprio corpo
- disinfettare con gli appositi prodotti a disposizione le macchine cardiofitness dopo il loro utilizzo se utilizzate

Nel frequentare le altre attività:

- **accedere alla sala unicamente con scarpe pulite utilizzate solo ed esclusivamente per tale attività**
- indossare abbigliamento pulito e adeguato all'attività sportiva
- é obbligatorio presentarsi almeno 10 minuti prima dello svolgimento dei corsi
- per tutti i nuovi soci con o senza esperienza, avere un colloquio con l'istruttore prima di scegliere il corso

L'Associazione ha il diritto di ritirare le tessere e i relativi trasponder, in caso d'inadempienza e/o violazione da parte dell'associato del presente regolamento.

Il presente regolamento può essere modificato dal Comitato Direttivo dell'associazione in ogni tempo, sarà pubblicato sul sito www.freetime.com e affissi all'ingresso. L'associato s'impegna a consultare sistematicamente il regolamento aggiornato.