



Yacht Club Como M.I.La. C.V.C.

REGOLAMENTO PALESTRA

- Art. 1. Gli orari della palestra sono stabiliti dal Consiglio Direttivo ed esposti nel quadro all'ingresso.
- Art. 2. E' **assolutamente** vietato l'accesso nel locale palestra con scarpe da esterno.
- Art. 3. Per motivi di igiene è prescritto l'uso di teli personali di appoggio per le panche e attrezzature varie.
- Art. 4. E' consentito il solo uso, come bevande, di acque minerali e integratori non alcolici.
- Art. 5. Evitare **assolutamente** l'uso dei cellulari nel locale palestra.
- Art. 6. Nell'interesse di tutti i Sigg. Soci, evitare un tono di voce alto.
- Art. 7. Durante le lezioni di Personal Trainer, limitare all'essenziale le richieste svolte all'Istruttore.
- Art. 8. In presenza di molti Soci utilizzatori si invita a limitare a 20 min. l'uso dei Tapis Roulant.
- Art. 9. I Sigg. Soci utenti del servizio Sauna e Bagno Turco e in regola con il pagamento della Quota Servizi, sono invitati a non utilizzare la Sauna per asciugare gli indumenti.
- Art. 10. L'istruttore Sig. Mosè Patilla Delgado è autorizzato dal Consiglio Direttivo a fare rispettare il presente regolamento ed a segnalare eventuali inadempienze alla Direzione.
- Art. 11. E' vietato accedere alla palestra e fitness ai bambini minori di 14 anni.
- Art. 12. Per frequentare la palestra è obbligatorio il certificato medico.