



Direzione 5847

CORSI in PALESTRA

I CORSI IN PALESTRA RIPRENDERANNO DA **LUNEDÌ 08 GIUGNO**. PER LA PROSSIMA SETTIMANA VERRA' MANTENUTA LA PROPOSTA DEI CORSI ONLINE OGGI IN ESSERE CON IL PROGRAMMA CHE VI VERRA' PERIODICAMENTE PREANNUNCIATO. A PARTIRE DAL 8 GIUGNO LA NUOVA PROGRAMMAZIONE (CHE VI VERRA' RESA NOTA AL PIU' PRESTO) MANTERRA' COMUNQUE SEMPRE ALCUNI DEI CORSI ONLINE.

PREMESSA:

- SARA' POSSIBILE ACCEDERE AGLI SPOGLIATOI E FRUIRE DELLE DOCCE
- NON SONO CONSENTITE ATTIVITA' CHE PREVEDONO CONTATTO FISICO INTERPERSONALE (es. difesa personale, kick boxing, karate ecc.)
- NON SONO CONSENTITI ESERCIZI CHE PREVEDONO SPOSTAMENTI LATERALI O CORSA (es. è consentita la corsa sul posto ecc.)
- DOVRANNO ESSERE ANNOTATI I NOMINATIVI DEI PARTECIPANTI AL CORSO CHE VERRANNO CONSERVATI PER 14 GG. COMUNQUE NEL RISPETTO DELLA PRIVACY

PER LA TUTELA DI TUTTI DOVREMO RISPETTARE ALCUNE **NORME IGIENICHE E COMPORTAMENTALI** CHE ORMAI CI SIAMO ABITUATI AD OSSERVARE.

- OBBLIGO DI INDOSSARE SCARPE NON UTILIZZATE ALL'ESTERNO
- CERTIFICATO MEDICO IN CORSO DI VALIDITA'
- DISTANZIAMENTO DI 1,0 mt QUANDO NON SI SVOLGE ATTIVITA' FISICA
- DISTANZIAMENTO DI 2,0 mt QUANDO SI SVOLGE ATTIVITA' FISICA
- DOTARSI DI TELO SPUGNA GRANDE PER EVITARE IL CONTATTO DEL PROPRIO CORPO CON MATERASSINI E PAVIMENTO
- IGIENIZZARSI LE MANI PRIMA E DOPO L'EVENTUALE UTILIZZO DELLE ATTREZZATURE ED EVITARE DI TOCCARSI BOCCA, NASO, OCCHI
- INDOSSARE LA MASCHERINA SE NON SI FA ESERCIZIO FISICO

Milano 2, 30 maggio "20

