

LE REGOLE PER PRATICARE IN SEDE

- **prenotare** dal sito <https://gym.lovelightjoy.it/prenota/> dopo aver regolarizzato l'iscrizione e aver acquistato un pacchetto.
- **portare il proprio tappetino per praticare**
- **arrivare già in tenuta per fare lezione** perché a seguito delle norme anti Covid-19 attualmente vigenti non è possibile utilizzare gli spogliatoi
- **portare eventuali supporti personali per la pratica (come mattoncini, cinghie, cuscini) e eventuale coperta** per il rilassamento dovranno essere portati da casa anti poiché le norme anti Covid-19 attualmente vigenti non ci consentono di fare utilizzare quelli dell'Associazione.
- In caso di sintomi influenzali o febbre oltre i 37,5 non sarà possibile accedere alla Sede. Se siete incerti sulle vostre condizioni di salute vi preghiamo di rimanere a casa.
- Entrare indossando la mascherina
- All'ingresso verrà provata la temperatura con apposito dispositivo e troverete il disinfettante per pulire le mani in entrata e in uscita.
- Le scarpe andranno rimosse all'ingresso, mentre tutti gli oggetti personali dovranno essere riposti in un sacchetto di plastica chiuso e riposto all'ingresso.
- Una volta entrati sarà necessario mantenere la distanza di un metro e indossare la mascherina per tutta la permanenza nella Sede.
- Durante la lezione è obbligatorio mantenere la distanza di due metri ma non sarà necessario indossare le mascherine mentre svolgete attività fisica.
- Il tappetino personale dovrà essere riportato a casa e pulito con acqua e alcool o disinfettante tipo amuchina.
- Alla fine della lezione sarà necessario lasciare la sala uno per volta e uscire senza assembramenti