




## COME PREPARARSI PER VENIRE IN PALESTRA

- Consigliamo di **partire da casa con l'abbigliamento ginnico già indossato** sotto una tuta o sotto i normali vestiti, per l'allenamento si potranno utilizzare a proprio piacimento: pantaloncini, canotte, magliette aderenti, body, top sportivi, leggings, ecc; ricordiamo che i capelli lunghi dovranno essere raccolti.
- Un **piccolo zainetto** potrà essere utile per contenere qualche indumento di ricambio, una borraccia per l'acqua ed eventualmente le scarpette da ginnastica artistica.
- E' importante arrivare in palestra con la **massima puntualità: l'ingresso nell'impianto è consentito cinque minuti prima dell'orario fissato per l'allenamento.**
- **Accedono ai locali solo i bambini/ragazzi che partecipano alle lezioni**, si applica una deroga per gli accompagnatori dei bimbi di quattro anni.
- Per mantenere il più possibile gli ambienti puliti **le scarpe andranno tolte nell'ingresso e messe in un sacchetto**, successivamente sarà possibile entrare negli spogliatoi.
- In palestra si possono indossare **scarpette bianche** da ginnastica artistica  in alternativa ci si può allenare **scalzi**, sono da **evitare le calze**, anche quelle "antiscivolo".
- **Non è consentito consumare cibo in palestra**, è utile dotarsi di una **borraccia personale per l'acqua.**
- **Al termine degli allenamenti i bimbi/ragazzi usciranno dalla porta azzurra, si raccomanda sempre la massima puntualità nel ritiro, eventuali imprevisti dovranno essere comunicati tempestivamente tramite telefonata a Laura Boschi al 348 4398788.**