



COME PREPARARSI PER LA PALESTRA



- Vi chiediamo di arrivare in palestra con la massima puntualità.
- L'ingresso sarà consentito a partire da cinque minuti prima dell'inizio della lezione.
- Consigliamo di arrivare già indossando l'abbigliamento ginnico sotto la tuta o sotto i normali vestiti così da facilitare la preparazione prima dell'allenamento.
- Per le lezioni è possibile utilizzare liberamente abbigliamento comodo e adatto all'attività sportiva come pantaloncini, canotte, magliette aderenti, body, top sportivi, leggings.
- L'accesso ai locali è riservato ai bambini e ai ragazzi che partecipano alle lezioni, è prevista una deroga per i genitori o accompagnatori dei bambini di quattro anni.
- Non è consentito consumare cibo all'interno della palestra.
- In palestra si possono utilizzare scarpette bianche da ginnastica artistica  oppure allenarsi scalzi. Si raccomanda di evitare l'uso delle calze comprese quelle "antiscivolo".
- È consigliato portare un piccolo zainetto contenente:
 - una borraccia personale per l'acqua;
 - eventuali indumenti di ricambio;
 - le scarpette da ginnastica artistica, se utilizzate.
- I capelli lunghi devono essere raccolti, consigliamo di avere sempre con sé elastici e mollette.
- Al termine della lezione i bambini e i ragazzi usciranno dalla porta azzurra.

Chiediamo cortesemente la massima puntualità anche al momento del ritiro, in caso di imprevisti o ritardi vi invitiamo ad avvisare tempestivamente telefonando a Laura Boschi al numero 348 4398788.