

GINNASTICA IPOPRESSIVA

-REGOLAMENTO INTERNO-

Per garantire un ambiente confortevole e sicuro per tutti, vi preghiamo di rispettare le seguenti regole durante la partecipazione alle lezioni di Ginnastica Ipopressiva:

Prenotazioni

- le prenotazioni devono pervenire prima dell'avvio del percorso di 6 settimane.
- Corso a numero chiuso, riservato a 4 persone.
- non sarà possibile iscriversi a corso iniziato, bisognerà attendere il successivo.

*In caso di impossibilità a recarsi in studio per le altre lezioni, l'utente può cedere il suo abbonamento o la singola lezione a terzi e non perderla (**in questo caso sarà premura dell'utente trovare un sostituto**)

Comportamento in studio

- Osservare le istruzioni dell'insegnante senza prendere iniziative o variare gli esercizi.
- Indossare abbigliamento consono alla pratica evitando indumenti troppo larghi, orecchini/ bracciali e anelli che possano incastrarsi e lesionare macchinari e attrezzature
- È vietato l'uso di cellulari e smart watch durante la pratica. Sono ammessi solo in caso di emergenza/reperibilità ma in modalità silenzioso.
- Mantenere un tono di voce basso per non disturbare gli altri partecipanti.
- Vietato fare foto e video nello studio senza autorizzazione.
- Arrivare massimo 5' prima dell'inizio della lezione per iniziare puntuali.

Certificato Medico

- È obbligatorio presentare un certificato medico in corso di validità prima di accedere alle classi.
- Informare immediatamente l'istruttore di qualsiasi cambio dello stato di salute o in caso di infortuni durante il periodo di frequenza.

IMPORTANTE: evitare di praticare Ipopressiva se si soffre di problemi cardiovascolari/ pressione arteriosa/glaucoma/ stato di gravidanza.

Igiene Personale

- È richiesta un'adeguata igiene personale per garantire un ambiente pulito e confortevole per tutti.
- È obbligatorio l'uso di **calzini antiscivolo** durante le lezioni.
- Ogni partecipante deve portare il proprio asciugamano personale.

Alle classi si accede su referenza / prescrizione di un professionista sanitario etc o se l'utente proviene da pregresse classi dello studio. Lo studio si riserva allontanare dalle classi coloro che non sono in linea con i principi, la filosofia dello stesso e che non rispettino il regolamento.

Grazie per la collaborazione e buon allenamento!

