

- Si raccomanda in caso di temperatura superiore a 37,5 °C e sintomatologia simil influenzale si deve rimanere al proprio domicilio e contattare il proprio medico curante.
- Potrà essere rilevata la **temperatura** corporea, impedendo l'accesso in caso di temperatura > 37,5 °C.
- E' necessario prenotare la lezione e portare il proprio materiale.
- Lo studio potrà fornire solo materiale sanificabile.
- Dovranno essere indossate le mascherine o protezione adeguata anche durante la permanenza nelle aree comuni, tranne durante lo svolgimento dell'attività.
 - o almeno 1 metro mentre non si svolge attività,
 - o almeno 2 metri durante l'attività fisica
- Lavarsi le mani prima e dopo la pratica.
- Arrivare già vestiti per la pratica.
- Si accede al locale 1 alla volta per garantire la distanza minima di almeno 1m.
- L'accesso alla sala è regolamentato in modo tale, da evitare condizioni di avvicinamento tra le persone. Entrare nel locale 1 persona alla volta e deporre le proprie cose in un sacchetto riparlo sulle panche a disposizione nella zona deposito indumenti.
- Il materiale sarà organizzato in tre zone separate.
 - **ZONA deposito INDUMENTI**
 - **ZONA materiale sanificato** con gli attrezzi igienizzati
 - **ZONA materiale da sanificare** dove dovrete deporre le vostre cose a fine pratica sarà nel locale antecedente ai servizi.
- E' vivamente consigliabile agli utenti procedere all'igienizzazione delle mani tra un attrezzo e l'altro con le soluzioni idro-alcoliche poste a vostra disposizione
- L'elenco delle presenze viene conservato per un periodo di 14 giorni
- Si garantisce la frequente pulizia e sanificazione dell'ambiente e degli attrezzi.

LAMO LINEE GUIDA

- E' obbligatorio il certificato medico di idoneità fisica per attività sportiva non agonistica

CONSIGLI E BUONE NORME

- Lo yoga si pratica a piedi nudi;
- E' consigliabile indossare abiti comodi che permettano libertà nei movimenti come una maglietta e pantaloncini o leggings;
- E' importante per voi e per l'insegnante che le ginocchia e le caviglie siano visibili;
- Per il vostro star bene, lo yoga va praticato a stomaco vuoto quindi è necessario aspettare almeno 3 ore dopo un pranzo completo o 2 ore dopo uno snack;
- Curate il vostro luogo, proteggendovi da ostacoli e pericoli sistematevi con i vostri attrezzi, prima di entrarvi potete lavarvi mani e piedi, indossate abiti leggeri, riservati a quest'uso.

PAGAMENTI

Per effettuare i pagamenti potete pagare in contanti presso lo studio o con bonifico bancario. E' necessario mandarmi comunicazione DEL PAGAMENTO EFFETTUATO-CODICE FISCALE – DATI PERSONALI per poter emettere la regolare fattura.

Se il pagamento supera i 77,47 euro dovrete aggiungere 2 euro per la marca da bollo.

PRIVACY

Tutto il materiale audio, video-cartaceo è riservato, ne è assolutamente vietata la riproduzione e /o la divulgazione.