



INFO CORSI FITNESS ALL'APERTO PER ADULTI

La ASD Giro Volley organizza allenamenti all'aperto come da indicazione del DPCM del 02.03.2021 (e sue eventuali variazioni) per tutto il periodo di sospensione degli allenamenti previsti in palestra.

Gli allenamenti si svolgono nel rispetto delle Linee Guida e dei Protocolli Anti-Contagio previsti dai DPCM, dal CONI e dalla Federazione Medici Sportivi.

Tutti gli atleti dovranno essere in regola con il certificato medico per attività sportiva non agonistica.

➤ **QUANDO E DOVE**

Dal 17 Aprile fino a fine Luglio

Sabato 9.30-10.30 e Mercoledì 17.30-18.30

Playground esterno Palestra Sinopoli, Viale Arrigo Boito 143

➤ **QUANTO COSTA**

Iscrizione (comprensiva di tesseramento, copertura assicurativa e t.shirt) € 20

Quota per frequenza: € 5 per ogni presenza effettiva

È richiesto un pagamento iniziale di € 70 (iscrizione + plafond € 50 per 10 allenamenti, la segreteria provvederà a scalare € 5 per ogni presenza effettiva alle sedute di allenamenti)

All'esaurirsi del plafond verrà richiesto un ulteriore pagamento di € 50 per un ulteriore plafond per 10 allenamenti

➤ **LEZIONE DI PROVA**

È possibile fare una lezione di prova senza alcun pagamento (verrà detratta solo in caso di successiva iscrizione).

Per la lezione di prova è **OBBLIGATORIA LA PRENOTAZIONE** (al fine di regolamentare gli ingressi e le presenze come previsto dal protocollo anti-contagio)

Per partecipare all'allenamento di prova bisogna inviare (wa al 3356898577 o a girovolleyroma@libero.it) o consegnare direttamente all'insegnante, i seguenti moduli, scaricabili dal sito, compilati e firmati:

- Modulo per lezione di prova
- Dichiarazione Covid 19

➤ **SINTESI PROTOCOLLO ANTI-CONTAGIO**

- In **attesa dell'ingresso** rispettare la distanza di almeno 1 metro e indossare la mascherina di protezione
- Sottoporsi al **controllo della temperatura** corporea all'ingresso. In caso di valore superiore a 37,5° il partecipante sarà invitato a tornare a casa e contattare immediatamente le autorità sanitarie preposte
- **Igienizzare le mani all'ingresso** della struttura con gel personale o con gel messo a disposizione
- **Tenere la mascherina** fino all'inizio dell'allenamento
- **Non sarà possibile utilizzare gli spogliatoi**, i partecipanti dovranno presentarsi già preparati.

- **Obbligatorio il tappetino personale**
- **Igienizzare** le mani, quando possibile, anche **durante l'allenamento**

➤ **MODALITÀ DI ISCRIZIONE**

All'atto dell'iscrizione dovranno essere consegnati o inviati (via wa o via mail) i seguenti moduli, scaricabili dal sito girovolleyroma.it sezione info corsi, compilati e firmati:

- Richiesta di tesseramento
- Dichiarazione Covid 19
- Dichiarazione assunzione di responsabilità per certificato medico

I pagamenti possono essere effettuati con le seguenti modalità:

- Bonifico **IBAN - IT 03 G083 2703 2740 0000 0000 150 - intestato asd giro volley - bcc roma ag. 186 - vescovio** (specificare nella causale Cognome e Nome)
- Presso la Palestra Sinopoli il Mercoledì dalle 17.00 alle 19.30
- Direttamente all'insegnante