

## REGOLAMENTO

### Accesso allo studio:

1. Gli appuntamenti devono essere prenotati in anticipo di **almeno 24 ore**, salvo disponibilità per sessioni last-minute.
2. Gli atleti devono **rispettare gli orari** di inizio e fine delle sessioni per evitare sovrapposizioni.
1. Lo studio comunicherà eventuali **variazioni degli orari di apertura e chiusura** a seconda delle necessità degli appuntamenti e/o delle festività comandate.
2. La **cancellazione degli appuntamenti** deve avvenire almeno 24 ore prima.
3. I **minori di età inferiore ai 18 anni** devono avere il documento nominato "Manleva di Responsabilità" firmato dei genitori.
4. Lo studio 22 Club è dotato di **sistema di videosorveglianza** con registrazione. Le immagini registrate sono destinate esclusivamente allo staff, al fine di garantire la tutela di tutti gli atleti.

### Abbigliamento:

1. È indispensabile l'uso di abbigliamento sportivo appropriato per l'allenamento.
2. È indispensabile utilizzare scarpe da ginnastica pulite e dedicate esclusivamente all'uso dentro lo studio.

### Comportamento durante le sessioni:

1. Gli allenamenti devono essere svolti in modo sicuro, nel rispetto di sé stessi, dello staff e degli atleti.

### Pulizia e igiene:

1. Ogni atleta è tenuto a portare e **utilizzare una salvietta** per asciugarsi durante l'allenamento e per evitare il contatto diretto della pelle con gli attrezzi.
2. Qualora l'atleta fosse sfornito di salvietta, 22 Club provvederà a lasciargliene una in **comodato d'uso**.
3. Durante le sessioni di **allenamento**, gli atleti si impegnano a lasciare gli spazi di allenamento e gli spogliatoi in ordine, riponendo correttamente gli attrezzi utilizzati.
4. Durante le sessioni di **allenamento**, è buona educazione lasciare ogni attrezzo e macchina igienizzati dopo l'uso.
5. Viene richiesto un utilizzo decorso dei locali spogliatoi, adibiti ad un uso comune di tutti gli atleti iscritti a 22 Club.

### Visita medica non agonistica:

1. Non è necessaria per la sola lezione di prova gratuita, ma **è obbligatoria** al momento della sottoscrizione di un pacchetto di sessioni di allenamento.
2. È quindi obbligatorio per tutti gli atleti presentare un **certificato medico di idoneità all'attività fisica non agonistica** che attesti l'assenza di controindicazioni per l'allenamento.