



7. PRIMA E DOPO L'ALLENAMENTO
UTILIZZO IL GEL IGIENIZZANTE.
A CASA UNA BELLA DOCCIA , VESTITI
IN LAVATRICE , RIPRISTINO IL
MATERIALE PER IL PROSSIMO
ALLENAMENTO



6. CHI HA TEMPO NON
ASPETTI TEMPO.
ARRIVO PUNTUALE E
LASCIO IL CAMPO
ALL'ORARIO STABILITO E
DAL PUNTO DI USCITA.



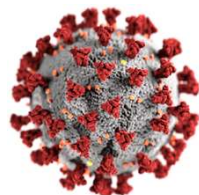
5. IL RISPETTO DELLE REGOLE E'
FONDAMENTALE NELLA VITA DI UNO
SPORTIVO E DA CITTADINO,
LA MIA SALUTE E QUELLA DEGLI ALTRI
SONO UN BENE PREZIOSO.
ACCETTO L' ATTIVITA' PROPOSTA IN FORMA
DIVERSA



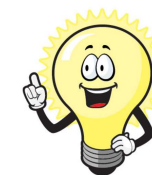
L'istruttore/istruttrice indosserà mascherina
per tutta la durata della lezione.



ALCUNE SEMPLICI
REGOLE PER ALLENARSI
IN SICUREZZA



4. CONSEGNO L'ALLEGATO 1 E 2, FIRMO
IL REGISTRO DELLE PRESENZE PER LA
TRACCIABILITA'




1. SONO SUPER ORGANIZZATO!
PREPARO TUTTO IL MATERIALE CHE SERVE
COME DA PROTOCOLLO, ARRIVO IN
SICUREZZA.
ENTRO DAL PUNTO DI ACCESSO STABILITO ,
A DISTANZA CON LA MASCHERINA.
ASCOLTO LE ISTRUZIONI DEL TECNICO.



2. SALUTO I MIEI AMICI E
L' ALLENATORE CON DUE COLPI SUL
PETTO E LO SHAKA HAWAIANO



3 . PRIMA DELL'ALLENAMENTO
MI VERRA' MISURATA LA TEMPERATURA.

 Teresa 349/5337926