

REGOLAMENTO INTERNO

Norme generali

- L'accesso alla struttura è consentito ai soli associati in regola con il pagamento della quota associativa per l'anno solare in corso nonché della quota di frequenza : l'inottemperanza comporterà l'impossibilità all' accesso;
- È obbligatorio consegnare una copia dell' apposito certificato medico di idoneità alla pratica sportiva non agonistica secondo la normativa in vigore entro 10 gg dall' iscrizione e ad ogni scadenza annua dello stesso;
- Le sospensioni sugli abbonamenti , quando previste, sono possibili solo: se comunicate alla segreteria anticipatamente o durante l'assenza (nel qual caso la sospensione partirà dal momento della comunicazione) che sarà di MINIMO UNA SETTIMANA, MASSIMO DUE SETTIMANE consecutive, da recuperare entro 30gg dall' inizio della sospensione stessa. IL CALCOLO DEI GIORNI DA RECUPERARE NONCHE' LE MODALITA' SONO VALIDE SOLO SE EFFETTUATE DALLA SEGRETERIA. In nessun caso si accettano calcoli effettuati arbitrariamente ed in modo autogestito.
- è obbligatorio riporre ogni avere di qualunque valore negli appositi armadietti o portavalori che vanno occupati esclusivamente durante la permanenza in palestra utilizzando UN LUCCHETTO PERSONALE : il portavalori richiede un lucchetto aggiuntivo . NB:La segreteria non svolge funzione di deposito, non mette a disposizione lucchetti e non è responsabile in caso di furti o ammanchi; ai fini giuridici, l' a.s.d. muscle house club non è da ritenersi responsabile per il materiale contenuto negli armadietti occupati dai soci;
- l'unico modo consentito per accedere alla struttura è quello di essere muniti del proprio badge. In assenza della tessera d'accesso personale, si attende garbatamente l'addetto al desk in modo che possa verificare che l'accesso avvenga con titolo. Non è consentito entrare utilizzando il badge di un'altra persona, passare da sotto la sbarra, farsi aprire dall'interno da persone che non siano addetti designati dall'asd o in qualunque altro modo creativo si possa pensare. In caso di smarrimento del badge occorre farsi rilasciare un duplicato al costo esposto sul tariffario.
Chi si presta a far accedere alla struttura terzi in modo non consentito si vedrà decurtare una settimana sul proprio abbonamento. La ripetizione del gesto comporta l'espulsione immediata e senza rimborso.
- Non è consentito l'accesso agli accompagnatori in quanto l'accesso è consentito ai soli associati. Chi intende attendere un atleta non può farlo all'interno delle sale ma negli appositi spazi nei corridoi di accesso alla palestra o alle sale, senza disturbare eventuali corsi in atto. Stessa limitazione vale per coloro che si portano minori con sé ferma restando la totale responsabilità per eventuali danni che il minore dovesse cagionare a sé o a terzi totalmente a carico dell'adulto . Si rammenta che l'asd non è in nessun modo una sala giochi e quindi si chiede il massimo rispetto della struttura da parte di tutti i frequentanti.
- è obbligatorio indossare abbigliamento sportivo comodo ,decente, funzionale e pulito nonché calzature ginniche pulite, idonee da usare solo all' interno della palestra ;
- è obbligatorio utilizzare una salvietta da porre sugli attrezzi e per tergersi il sudore;
- è obbligatorio rimettere a loro posto gli attrezzi utilizzati e scaricare le panche riponendo i dischi nelle apposite piramidi ed in modo da rendere più facile il reperimento dei vari pesi agli altri soci;
- è obbligatorio pulire gli attrezzi cardio dopo l' uso;
- è vietato accedere ai corsi collettivi della sala sole trascorsi 10 minuti dal loro inizio;
- è vietato portare cibo, cellulari accesi , masticare chewing gum e tenere qualunque tipo di atteggiamento che possa arrecare disturbo in sala corsi collettivi;
- è obbligatorio nella zona spogliatoi e docce utilizzare ciabatte di plastica pulite antiscivolo;
- è obbligatorio il rispetto degli orari soprattutto di uscita;
- in sauna è obbligatorio il rispetto delle norme esposte all' ingresso della stessa;
- è obbligatorio rispetto del personale;

- è obbligatorio mantenere un comportamento corretto, educato e rispettoso nei confronti degli altri associati e dello staff: non sono tollerati comportamenti indecenti e/o lesivi della morale pubblica, atteggiamenti aggressivi sia verbali che fisici, atteggiamenti pericolosi anche se colposi come l'utilizzo improprio delle attrezzature in genere. Si specifica quindi che in caso di danni arrecati a terzi la responsabilità civile e penale ricadrà in toto sui responsabili diretti e che anche l' a.s.d. si costituirà parte civile contro di essi;
- l' utilizzo delle sale corsi, al di fuori degli orari dei corsi è consentito a tutti gli associati purché rispettino tutti i punti precedenti e lascino le sale in perfetto ordine; in la sala grande inoltre è obbligatorio staccare il sacco e riporlo lateralmente e a terra, in modo che non sia d' intralcio; eventuali attività svolte nelle due sale che non siano coordinate direttamente dalla direzione sono da ritenersi a piena responsabilità di coloro che le svolgono;
- l' utilizzo della sale e della sauna sono vincolate al rispetto del regolamento specifico
- è obbligatorio il rispetto del regolamento interno
- è obbligatorio rispettare le scadenze di pagamento

REGOLAMENTO SALA PESI

L' accesso alla sala pesi è permesso ai soli associati e subordinato alla regolazione anticipata della quota associativa e di quella di frequenza ed alla consegna del certificato medico alla segreteria secondo la normativa regionale vigente;

- è obbligatorio indossare calzature ginniche pulite, con suola pulita non calzate al di fuori della nostra struttura;
- è obbligatorio indossare abbigliamento sportivo, comodo, funzionale,decente e pulito e che comprenda un indumento per le gambe ed uno per il busto;
- è obbligatorio l'utilizzo della salvietta da porre tra sé e l'attrezzo che si sta utilizzando;
- è obbligatorio, dopo l'utilizzo, scaricare le panche e gli attrezzi delicatamente e riporre manubri, dischi , bilancieri ed accessori al loro posto in modo corretto, ordinato e delicato: poiché lasciare cadere al suolo i manubri, ne compromette la funzionalità, la direzione si riserva di fare richiesta danni discrezionalmente, nei confronti di coloro che vengono colti in flagranza;
- è obbligatorio pulire la propria postazione , soprattutto quelle cardio , dalle proprie tracce di sudore;
- è obbligatorio gettare i rifiuti negli appositi cestini;
- è obbligatorio riporre le riviste e le schede allenamento, negli appositi contenitori dopo l'utilizzo;
- è vietato consumare cibo e bevande (tranne integratori salini, acqua e barrette energetiche) in sala pesi;
- è vietato caricare oltre la loro normale capacità le macchine di sala soprattutto utilizzando per lo scopo manubri , i quali ne comprometterebbero la funzionalità: la direzione si riserva di fare richiesta danni agli inadempienti;
- è vietato l'utilizzo diverso degli attrezzi (siano essi macchine che pesi liberi),da quello per i quali sono stati creati: LA DIREZIONE NON RISPONDE PER EVENTUALI INFORTUNI RICORSI PER L'ERRATO UTILIZZO O PER L'ECESSIVO SOVRACCARICO DELLE APPARECCHIATURE E SI RISERVA DI FARE RICHIESTA DANNI IN CASO DI DANNEGGIAMENTO DELLE STESSE ,DELLA STRUTTURA O DI TERZI;

- è vietato sovraccaricare oltre al proprio personale livello di allenamento gli attrezzi mettendo a rischio l'incolumità di se stessi e degli altri fruitori: poiché la direzione vieta tale pratica sconsigliata si riserva di FARE RICHIESTA DANNI IN CASO DI DANNEGGIAMENTO A STRUTTURA, ATTREZZI O TERZI NON SOLO ALL' INTERESSATO MA ANCHE A CHI NE AVALLA IL COMPORTAMENTO PRESTANDO "AIUTO";
- è vietato appoggiare bilancieri, manubri, dischi e affini sulle panche;
- è vietato montare in piedi sulle panche ed il loro rivestimento;
- è vietato utilizzare gli attrezzi delle sale corsi in sala pesi;
- è assolutamente vietato accedere alle sale corsi durante lo svolgimento dei corsi, per qualunque ragione;
- è vietato fomentare risse o accese discussioni che possano portare ad esse;
- non sostare sullo stesso attrezzo cardio per più di 20 minuti consecutivi al fine di permetterne l'utilizzo a tutti i soci, soprattutto nelle ore "di punta";
 - alternarsi allo stesso attrezzo con altri soci che ne dovessero richiedere l'utilizzo , se non vi fossero in quel momento altri attrezzi uguali liberi in quel momento;
 - segnalare tempestivamente alla segreteria guasti o deficienze strutturali;
 - adottare tutte le norme di igiene personale possibili al fine di migliorare la permanenza in palestra di tutti gli iscritti come:
 - Non riutilizzare l'abbigliamento della seduta di allenamento precedente se non è stato accuratamente lavato;
 - Se serve farsi una doccia anche prima della seduta di allenamento;
 - Utilizzare deodoranti specifici ;
 - è obbligatorio adottare un comportamento civile e rispettoso della pubblica decenza;
 - è obbligatorio il rispetto del personale;
 - è obbligatorio il rispetto dell' orario di chiusura;
 - è obbligatorio il rispetto degli altri soci;
 - è obbligatorio il rispetto del regolamento interno;

Regolamento Sala Grande

- Rispetto del regolamento interno;
- I corsi in sala sole avvengono solo con un minimo di QUATTRO (4) presenze;
- Non è consentito accedere ai corsi trascorsi 10 minuti dal loro inizio;
- Non è consentito portare cibi, riviste, cellulari accesi all' interno della sala;
- Le bibite consentite devono poter essere chiuse;
- Chi sporca (perché ha le scarpe sporche, rovescia una bibita o altro) pulisce;
- E' obbligatorio l' uso di una salvietta da porre tra sé ed il materassino;
- E' obbligatorio calzare scarpe ginniche con suola pulita ed idonee al tipo di attività da svolgere;
- E' obbligatorio mantenere un comportamento rispettoso nei confronti dell' istruttore e degli altri partecipanti;
- In attesa del proprio corso si attende fuori dalla sala, senza arrecare disturbo ai partecipanti del corso in atto e senza impedire il transito;
- Non è consentito restare all' interno della sala anche se seduti in disparte, mentre hanno luogo i corsi: si può osservare quanto avviene dalla panca nel corridoio di accesso;
- L' accesso alla sala è consentito quando i presenti al corso precedente sono usciti e comunque sempre al seguito del proprio insegnante;
- Si sollecita l' uso del più comune buon senso nella scelta della postazione:
 1. chi arriva dopo si mette dietro o dove trova spazio col consenso dell' istruttore;
 2. i principianti chiedano all' istruttore tutto ciò vogliono sapere
 3. prima o dopo la lezione;
 4. se non si riesce a seguire la lezione o se si deve uscire prima dalla lezione, si esce dalla sala liberando la postazione, riponendo gli attrezzi , senza arrecare disturbo agli altri e facendolo educatamente presente all' istruttore;
- e' obbligatorio riporre gli attrezzi usati al loro esatto posto e secondo le indicazioni dell' istruttore: al termine del proprio corso la sala deve essere sgombra;
- poiché l'istruttore è direttamente responsabile di quanto avviene durante il suo corso, la parola dell' istruttore è legge ;

l' uso della sala è consentito al di fuori dei corsi alle seguenti condizioni:

1. che non vi sia un corso in atto;
2. che non ritardi o sia di impedimento ad un eventuale corso in programma;
3. che ogni materiale venga riposto esattamente al suo posto:il sacco deve venire staccato e riposto perifericamente ;
4. che vengano rispettati tutti i punti sopra esposti;

REGOLAMENTO SALA PICCOLA

- È obbligatorio il rispetto del regolamento interno;
- La parola dell'istruttore è legge;
- È obbligatorio indossare abbigliamento sportivo, adatto al tipo di attività e pulito;
- I corsi in sala piccola avvengono con un minimo di 4 (quattro) partecipanti;
- La partecipazione ai corsi in sala luna è subordinata alla prenotazione anticipata:
 - 1. qualora non vi fosse posto** vengono tenuti in considerazione un max di 2 (due) riserve per corso, le quali potranno subentrare qualora si liberasse un posto;
 - 2. se non si è provveduto a prenotare e ci si presenta in loco in 4 (quattro)** è facoltà dell'insegnante scegliere se eseguire il corso o no ;
 - 3. se si prenota e non ci si presenta :** non verranno più considerate le prenotazioni di chi dopo aver prenotato non si presenta senza avvisare almeno 30 minuti prima dell'inizio della lezione stessa. L'unico modo sarà la prenotazione con caparra di 5€ la quale verrà restituita solo partecipando alla lezione prenotata (oppure avvisando entro 30 minuti dall'inizio della lezione se non si può partecipare);
 - 4. i ritardatari:** le lezioni in sala piccola non consentono l'arrivo in ritardo: chi non è presente all'inizio della lezione viene considerato assente, il suo posto viene ceduto alle eventuali riserve e nei suoi confronti si agirà come da punto 3. (precedente);
- e' obbligatorio segnalare anticipatamente all'istruttore ogni problema fisico che possa entrare in contrasto con l'allenamento;
- la direzione mette a disposizione alcuni accessori come il coprisella per lo spinning o le fasce per la fitboxe, ma essendo in numero limitato , suggeriamo l'uso di materiale personale;
- 1. suggeriamo di portare bibite sufficienti al fabbisogno NB: i portaborracce delle spinbike non sono in grado di contenere bottiglie da 1,5lt pertanto vi chiediamo di utilizzare borracce specifiche o bottigliette piu' piccole al fine di non danneggiare il porta borraccia;
- al termine della lezione è obbligatorio riporre al loro esatto posto il materiale utilizzato ;
- è obbligatorio pulire le spin bike nel seguente modo:
 - 1.** bagnare con l'apposito spruzzino un po' di carta;
 - 2.** passare sul manubrio,
 - 3.** il telaio
 - 4.** la forcella (davanti e dietro)
 - 5.** il basamento
 - 6.** il pavimento dove hai bagnato

- è obbligatorio segnalare tempestivamente guasti o sottrazione di attrezzature e deficienze strutturali ;
- è vietato utilizzare il materiale della sala piccola al di fuori della sala stessa;

GLI ISTRUTTORI SONO DIRETTAMENTE RESPONSABILI DI QUANTO AVVIENE NELLE LORO CLASSI DURANTE I LORO CORSI

È VIETATO L'UTILIZZO DEL MATERIALE DELLA SALA AL DI FUORI DELLA SALA STESSA.

rammentiamo che al di fuori dei corsi programmati è possibile affittare la sala programmando l'uso con la segreteria.

L'INOTTEMPERANZA DI UNO SOLO DI QUESTI PUNTI COMPORTA L'ESPULSIONE DALL'ASSOCIAZIONE SPORTIVA DILETTANTISTICA SENZA POSSIBILITA' DI RECUPERO O RIMBORSO

Si specifica che gli associati dell' a.s.d. MUSCLE HOUSE CLUB sono coperti da polizza di responsabilità civile che copre i danni arrecati direttamente dall' a.s.d. stessa e non per distrazioni od uso improprio della struttura e dei materiali in essa contenuti, da parte dei soci stessi sia nei loro confronti che nei confronti di terzi. E' possibile attraverso il tesseramento specifico ad MSPITALIA o a FIPE avere una copertura personale. In tal caso occorre fare richiedesta del modulo e pagare la quota aggiuntiva di tesseramento all' EPS o alla FEDERAZIONE.

