



## **REGOLAMENTO DELLA PALESTRA**

L'accesso alla palestra è riservato ai Soci e ai loro coniugi, previa iscrizione obbligatoria presso la Segreteria del Club.

**La palestra è aperta lunedì dalle 09.00 alle 18.00 e dal martedì alla domenica, dalle ore 09.00 alle ore 22.00. Una fascia oraria verrà riservata per l'allenamento degli atleti; il relativo orario verrà comunicato all'albo.**

**E' fatto obbligo per tutti gli utilizzatori della palestra di:**

- rispettare gli orari stabiliti;
- accedere alla palestra esclusivamente con indumenti idonei e con calzature non usate all'esterno;
- impiegare sempre un asciugamano per l'utilizzo degli attrezzi, panche e stuoie;
- avvalersi della consulenza di persone qualificate per eventuali programmi di allenamento specifico, sportivo o riabilitativo;
- non fumare, non introdurre nella palestra e negli spogliatoi oggetti di vetro.

**E' caldamente raccomandato, per chi non ne fosse già in possesso, di acquisire preliminarmente un attestato di idoneità fisica (certificato medico per attività sportiva non agonistica).**

**All'atto dell'iscrizione si intende accettato e sottoscritto il presente Regolamento, sollevando lo Yacht Club Adriaco da qualsivoglia responsabilità per eventuali danni a sé, a terzi o a cose.**

**Trieste.....**

**Firma per accettazione.....**



## MODLO ISCRIZIONE ALLA PALESTRA

cognome.....

nome.....

socio - coniuge del socio.....

luogo e data di nascita.....

residente in via.....

CAP..... città.....

telefono..... cell. ....

tessera FIV n. .... certificato medico: SI' - NO

**Con la presente iscrizione confermo l'accettazione del Regolamento della palestra.**

**Informativa ai sensi del D.L.vo 196/2003: i dati personali sono conservati nell'archivio del Club nel rispetto delle norme sulla riservatezza.**

Trieste.....

Firma.....