



Carissimi frequentatori,  
desidero porgervi un caloroso saluto a nome di tutto lo STAFF di SPAZIOFORMA e nella speranza che voi ed i vostri familiari stiate tutti bene, volevo mettervi al corrente che stiamo lavorando per voi sanificando ed adeguando i locali per la ripartenza pronti a fronteggiare la nuova situazione e pronti ad accettare questa nuova sfida come nel nostro stile di sempre: “Quando il gioco si fa duro i duri cominciano a giocare”.

Il lockdown dovuto al coronavirus ha costretto tutti a stare in casa. Ma non per questo la voglia di sport delle persone è diminuita. Le indicazioni dell’Organizzazione mondiale della sanità (OMS), che anche in tempi *normali* consiglia di dedicare all’attività fisica almeno 20 minuti al giorno, sono di seguire le linee guida internazionali che individuano in 150-300 minuti a settimana la quantità di attività fisica ottimale per mantenere uno stile di vita sano e corretto. Si noti bene che si parla di stile di vita in generale, proprio perché svolgere un’attività fisica adeguata e in maniera costante non influisce solo sulla tanto temuta *pancetta*, ma ha anche innumerevoli altri benefici su tutto il nostro organismo. Una regolare attività fisica, oltre a farci perdere peso eliminando quei *chiletti di troppo*, ci aiuta anche a:

- Aumentare le difese immunitarie dell’organismo e di conseguenza a diminuire le probabilità di contrarre virus e malattie;
- Ridurre lo stress e l’ansia, che in un periodo come quello che stiamo vivendo sono sicuramente aumentati;
- Migliorare la qualità del sonno e di conseguenza il nostro benessere psico-fisico.

Sono lieto di comunicarvi ufficialmente che la riapertura dei centri fitness è imminente ed è prevista in data lunedì 25 maggio.

Purtroppo però non sarà tutto come prima e saremo obbligati a far rispettare tutte le norme igienico-sanitarie indicate dall’ISS e dall’Ufficio dello sport per fronteggiare la pandemia che stiamo vivendo. Non si potrà più andare in palestra quando si vuole ma bisognerà prenotare e pazientare il proprio turno. Siamo perfettamente consapevoli che le regole imposte rappresentano una limitazione, a volte fastidiosa ma speriamo con tutto il cuore che non rappresentino un ostacolo insormontabile. Di seguito in allegato troverete le indicazioni che dovremo seguire.

Porgo nuovamente i miei più calorosi saluti e tutto lo STAFF al completo non vede l’ora di dirvi “Bentornati a SPAZIOFORMA”.

Alberto Colombo  
Amministratore delegato  
SPAZIOFORMA BIELLA SSDRL



## LE NUOVE REGOLE

1. Sono state predisposte una entrata ed una uscita segnalate da un percorso che dovrà essere obbligatoriamente seguito dai frequentatori;
2. all'ingresso verrà misurata la temperatura di ogni frequentatore da un addetto con l'utilizzo di termoscanner e l'accesso sarà consentito solo a chi ha una temperatura inferiore ai 37,5 gradi;
3. è stata predisposta una adeguata cartellonistica per un'adeguata informazione su tutte le misure di prevenzione da adottare. Si prega i frequentatori di prenderne visione e di seguire le indicazioni;
4. gli spogliatoi saranno aperti e le docce si potranno utilizzare ma con spazi ed ingressi contingentati in modo da assicurare le distanze di almeno un metro ed evitare assembramenti. Si consiglia quindi a chi ne deve far uso di considerare i tempi necessari per l'utilizzo in sicurezza;
5. l'accesso alla palestra sarà riservato tassativamente solo ai soci del club, quindi a chi ha l'iscrizione non scaduta, con **certificato medico in corso di validità**. Preghiamo pertanto i frequentatori che fanno di avere il certificato medico scaduto o che non l'hanno ancora presentato di provvedere a procurarselo per poter accedere a SPAZIOFORMA. Per chi invece dovesse regolarizzare l'iscrizione, può farlo tranquillamente in reception contestualmente all'ingresso;
6. All'ingresso sarà richiesto di firmare un'autodichiarazione di scarico di responsabilità rispetto al COVID 19, e la presenza verrà registrata su un registro delle presenze che sarà conservato per almeno 14 giorni;
7. Per la sala pesi sono state predisposte 9 fasce di tempo della durata di 1 un'ora e mezza per le sedute di allenamento. La capienza massima è di 20 persone e l'accesso sarà possibile o prenotando in anticipo la propria seduta di allenamento seguendo le fasce orarie indicate dallo STAFF o telefonando (per evitare assembramenti) prima di presentarsi per chiedere se l'ingresso è possibile. **Le prenotazioni hanno precedenza**. In pratica è possibile non prenotare nelle ore fissate e svolgere una seduta di allenamento a cavallo di due fasce orarie se la capienza massima non è raggiunta con le prenotazioni. In qualsiasi caso la durata della sessione di allenamento non potrà protrarsi per più di un'ora e mezza compreso utilizzo degli spogliatoi e doccia;
8. La capienza massima della sala corsi è di 11 persone. Anche in questo caso gli accessi potranno avvenire su prenotazione o nel caso in cui il corso non sia sold out telefonando prima di presentarsi. Continuerà comunque anche il servizio di home fitness con la possibilità di seguire il corso online e svolgerlo da casa;
9. sono state predisposte aree di 7 metri quadrati all'interno delle quali potrà esercitarsi un solo frequentatore alla volta sia in sala pesi che in sala corsi;



10. sono state predisposte aree di 7 metri quadrati all'interno delle quali potrà esercitarsi un solo frequentatore alla volta sia in sala pesi che in sala corsi. Le distanze di sicurezza che andranno mantenute sono di:
  - almeno 1 metro tra le persone mentre non svolgono attività fisica;
  - almeno 2 metri durante l'attività fisica (con particolare attenzione a quella intensa).Non è previsto l'uso della mascherina mentre si svolge un esercizio ma dovrà essere utilizzata mentre si cambia postazione di lavoro.
11. ogni frequentatore dovrà essere munito di mascherina, guanti in nitrile e sacchetto sigillante per la raccolta di rifiuti potenzialmente infetti (fazzoletti monouso, guanti, cerotti, mascherine ecc.) che dovrà essere . Ovviamente tutto ciò sarà disponibile in reception per chi ne fosse sprovvisto (sacchettino € 0,2, sacchettino + guanti € 0,5, mascherina € 1,00);
12. sono state predisposte aree con dispenser di soluzioni idroalcoliche per l'igiene della mani dei frequentatori e vige l'obbligo tassativo della sanificazione delle stesse sia in entrata che in uscita dalla struttura;
13. gli attrezzi e i macchinari utilizzati dovranno essere sanificati subito dopo l'uso di ogni singolo cliente;
14. gli attrezzi che **non possono essere sanificati non devono essere utilizzati**;
15. si potrà comunicare con l'istruttore, che indosserà mascherina e guanti, mantenendo una distanza minima di 2 metri;
16. non condividere borracce, bicchieri e bottiglie e non scambiare con altri utenti oggetti quali asciugamani, accappatoi o altro;
17. utilizzare in palestra **apposite calzature** previste esclusivamente a questo scopo;
18. tutti gli indumenti e oggetti personali devono essere riposti dentro la borsa personale, anche qualora depositati negli appositi armadietti; non è consentito l'uso promiscuo degli armadietti e gli effetti personali potranno essere riposti nell'armadietto di sicurezza solo se prima riposti in un sacchetto di plastica di cui il frequentatore dovrà dotarsi oppure acquistarlo in reception;
19. le aree comuni saranno chiuse per evitare assembramenti. Si potrà usufruire dei distributori di bevande calde e fredde ma solo per asporto;



### **ORARI PALESTRA**

Spazioforma sarà aperto ai frequentatori con i seguenti orari:

- dal lunedì al venerdì dalle ore 08,00 alle ore 21,30;
- sabato dalle ore 09,00 alle ore 19,30.

### **FASCE ORARIE SALA PESI**

La giornata a SPAZIOFORMA inizia alle ore 08,00 e sono state previste 9 fasce orarie consecutive della durata di un'ora e mezza quindi: (8.00-9.30), (9.30-11.00), (11.00-12.30), (12.30-14.00), (14.00-15.30), (15.30-17.00), (17.00-18.30), (18.30-20.00), (20.00-21.30).

### **ABBONAMENTI**

La nuova situazione impone la revisione degli abbonamenti. Non esisteranno più abbonamenti mensili, trimestrali, semestrali ed annuali senza limitazioni di ingressi fino a quando la situazione non tornerà alla normalità.

Vista la necessaria gestione degli ingressi con massimo di capienza dei locali metteremo a disposizione dei frequentatori della sala pesi e dei corsi i seguenti tipi di abbonamenti:

- Entrata singola;
- Tessera 10 entrate;
- Tessera 20 entrate;
- Mensile con frequenza 2, 3, 4 o 5 volte a settimana;

### **ABBONAMENTI PERSONAL**

Per quanto riguarda questo tipo di servizio il listino prezzi non cambia. Unica variazione è che le lezioni di small group si terranno in sala blu e non più in sala personal.

### **ABBONAMENTI ONLINE**

Il servizio online continuerà, e tutti i corsi verranno anche trasmessi via "ZOOM". Sarà possibile continuare a seguire i corsi da casa e gli abbonamenti a disposizione continueranno ad essere gli stessi. Sarà inoltre possibile integrare il servizio online all'abbonamento mensile in palestra con costo ridotto.



## **ABBONAMENTI**

I frequentatori con abbonamenti trimestrali, semestrali ed annuali in corso di validità il giorno 10 marzo (giorno della chiusura per il lockdown), potranno richiedere in reception, previa verifica contabile, l'opportunità di usufruire di una delle due opzioni seguenti:

1. Sospensione dell'abbonamento fino a che l'emergenza non sarà finita ed usufruirne in pieno dal momento in cui tutto tornerà alla normalità;
2. Convertire l'importo non ancora usufruito con i servizi attualmente in vendita.