

**REGOLAMENTO INTERNO  
PALESTRA VILLA GLICINI /// MASTER CLUB  
VIALE CARLO CEPPI 5  
(in vigore dall' 11 settembre 2023)**

## **1 - RISPETTO DEL REGOLAMENTO INTERNO E DELLE INDICAZIONI**

I Soci e gli ospiti sono tenuti a usare le strutture e le attrezzature del Club in conformità al presente Regolamento Interno, alle indicazioni fornite dal personale, nonché alle istruzioni affisse. Le violazioni del regolamento interno possono portare alla risoluzione del Contratto d'Abbonamento in base a quanto previsto dalle Condizioni Generali d'Abbonamento. Il personale del Club è autorizzato a richiamare oralmente e/o per iscritto chiunque violi le disposizioni del Regolamento Interno.

## **2 - ABBIGLIAMENTO, ASCIUGAMANO, PULIZIA**

Per accedere alla sala fitness è obbligatorio cambiarsi le scarpe con scarpe da ginnastica con le soles pulite (da utilizzare esclusivamente presso il Club), essere muniti di asciugamano pulito di adeguata misura e indossare abbigliamento sportivo consono come t-shirt o magliette senza maniche. In caso di uso di pantaloncini corti è necessario prestare maggiore attenzione alla pulizia delle attrezzature. Nell'uso delle attrezzature del Club deve essere sempre utilizzato l'asciugamano personale pulito a tutela della propria igiene e di quella altrui. Le attrezzature e i macchinari, dopo l'utilizzo, devono essere asciugati e puliti da eventuali tracce di sporco e di sudore usando l'apposita carta e la soluzione igienizzante messe a disposizione. È vietato allenarsi scalzi, circolare nei locali del Club in biancheria intima, a torso nudo, o comunque con indumenti non rispettosi della sensibilità altrui.

## **3 - USO DELLE ATTREZZATURE E DEI MACCHINARI**

È obbligatorio rimettere al loro posto i pesi, i tappetini e le altre attrezzature mobili dopo l'uso. È assolutamente vietato il rilascio e il lancio dei pesi a terra. I pesi devono essere appoggiati a terra con delicatezza. Allo stesso modo i pesi dei macchinari devono essere rilasciati dolcemente per evitare danni e rumori. I macchinari e le attrezzature del Club devono essere utilizzati con massima cura e diligenza. È consigliata e auspicata l'alternanza nell'uso dei macchinari e delle attrezzature. Ogni danno alle strutture, alle attrezzature, ai macchinari, alla pavimentazione, anche di natura estetica, è posto a carico di chi l'ha cagionato. Il personale del Club è autorizzato alle relative contestazioni.

## **4 - CONOSCENZA DELLE ATTREZZATURE E DEI MACCHINARI**

Quando il Club è privo di personale di sala e di assistenza tecnica di sala, i Soci utilizzano le strutture del Club sotto la loro responsabilità esclusiva. È sconsigliato l'utilizzo dei macchinari, delle attrezzature e dei pesi presenti nel Club ai Soci che non ne conoscano perfettamente le modalità di utilizzo e le funzionalità.

## **5 - ARMADIETTI E CASSETTE**

Dopo l'utilizzo gli armadietti devono essere lasciati liberi e puliti. La Società ha la facoltà di rimuovere il lucchetto degli armadietti e delle cassette lasciati chiusi oltre il tempo di permanenza del Socio e di rimuoverne il contenuto, che sarà restituito al proprietario previa dimostrazione della effettiva titolarità.

## **6 - BADGE E ACCESSI AL CLUB**

Per accedere alla sala e per usufruire delle eventuali Servizi Aggiuntivi acquistati è obbligatorio l'uso del dispositivo elettronico (Badge) consegnato alla sottoscrizione del Contratto d'Abbonamento. È assolutamente vietata la cessione o il prestito a terzi del Badge, anche provvisoriamente e/o temporaneamente. Non è consentito l'accesso al Club di accompagnatori, inclusi i bambini. È vietato introdurre animali.

## **7 - FUMO, ARMI, ALCOL, DROGHE, SOSTANZE ANABOLIZZANTI**

Nel Club è vietato fumare, introdurre armi, introdurre e/o consumare bevande alcoliche, nonché introdurre e/o fare uso e/o essere sotto l'effetto di stupefacenti e di sostanze farmacologiche al di fuori di prescrizione medica. È inoltre vietato introdurre e/o portare con sé e/o comunque assumere o essere sotto l'effetto di sostanze che incrementano le prestazioni fisiche (ad esempio le c.d. sostanze anabolizzanti). Si ricorda che in caso di violazione del predetto divieto, si provvederà alla risoluzione immediata del Contratto di Abbonamento.

## **8 - PASTI E ZONA RELAX**

Non è consentito il consumo di pasti, ivi compresi panini, sia all'interno del Club sia nelle zone comuni come gli spogliatoi.

## **9 - COMPORTAMENTO NEL CLUB**

A tutela della pace e della tranquillità di tutti i Soci sono vietati urla, gemiti (anche nel sollevamento dei pesi), schiamazzi, assembramenti, uso di apparecchiature analogiche e digitali senza cuffie, rumori disturbanti, comportamenti non rispettosi degli altri o aggressivi. Non è consentito toccare l'attrezzatura audio del Club e regolare in autonomia riscaldamento e/o condizionamento.

## **10 - CERTIFICATO DI IDONEITÀ SPORTIVA DILETTANTISTICA**

Il Socio è tenuto a presentare e consegnare, entro 5 giorni dalla iscrizione, certificato di idoneità sportiva dilettantistica. La Società è tenuta a non consentire l'accesso al Club ai Soci privi di tale certificato.

## **11 - OGGETTI DI VALORE**

Non è consentito portare all'interno del Club oggetti di valore e/o comunque non necessari all'attività sportiva. La Società, in ogni caso, non è responsabile per il furto, la perdita o il

danneggiamento di danaro o di altri beni portati nel Club e/o depositati negli armadietti degli spogliatoi e/o nelle cassette, che non sono custoditi.

## **12 - FOTO E RIPRESE VIDEO**

Nella realizzazione di riprese foto e video privati deve essere rispettato il diritto all'immagine dei terzi. È vietato realizzare riprese foto e video commerciali senza l'autorizzazione scritta della Società. Nell'area docce e negli spogliatoi è vietato effettuare foto, video e qualsiasi altro genere di registrazione su qualsivoglia supporto.

## **13 - DOCCE**

Per motivi d'igiene in tutta l'area docce è necessario indossare ciabatte da bagno pulite. E' vietato consumare cibo e usare strumenti di depilazione.

Gli orari e le tipologie dei Corsi Fitness sono esposti in Bachecca e/o presso la Reception del Club e/o sul sito internet [www.villaglicinitorino.com](http://www.villaglicinitorino.com).

Buon allenamento!