

## **Direttive generali Corsi fitness alla piscina Comunale**

Di seguito alcune informazioni riguardanti le lezioni Fitness che si svolgono alla Piscina Comunale (Viale Castagnola 4)

Materiale occorrente per la lezione:

- Costume
- Accappatoio
- Ciabatte
- Necessario per la doccia
- CHF 2 per l'armadietto
- Calzine antiscivolo per le lezioni di Bike

L'accesso alla piscina è consentito 20 minuti prima dell'inizio del corso.

Entrando dall'entrata principale bisognerà annunciarsi alla cassiera presentando la tessera magnetica che avrete ritirato presso i nostri uffici (Deposito cauzionale Fr. 5.-).

Accedere poi agli spogliatoi scendendo la scalinata.

Dopo essersi preparati per le lezioni bisognerà superare le docce e salire la scalinata per accedere alle vasche.

L'insegnante vi attenderà in fondo alla piscina da 25m, vicino allo stereo.

**IMPORTANTE: Per poter frequentare i nostri corsi fitness è richiesto il certificato Covid che dovrà essere presentato alla cassiera della piscina insieme ad un documento di identità.**

