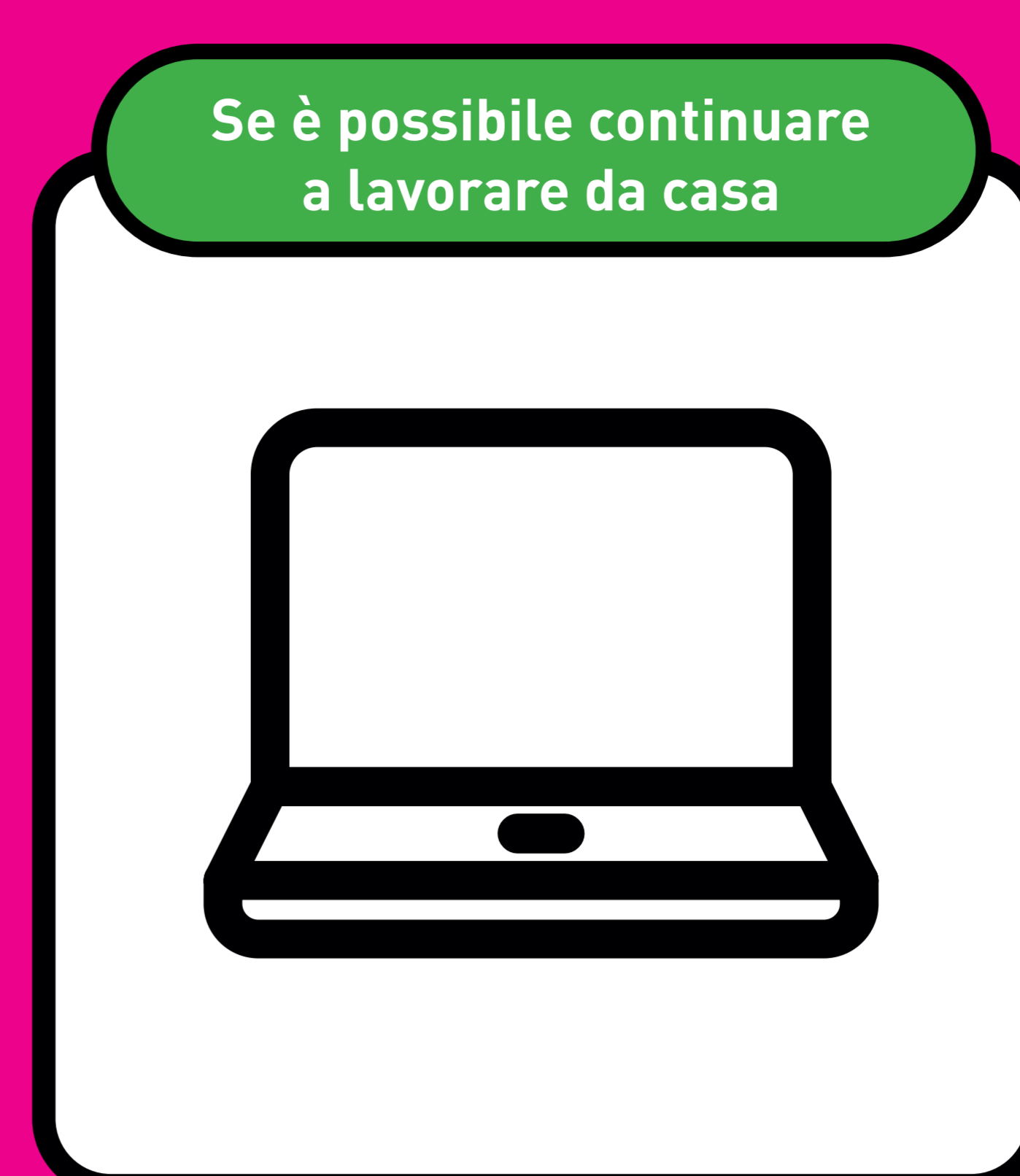


**COSÌ CI PROTEGGIAMO**



**ALTRETTANTO IMPORTANTE**



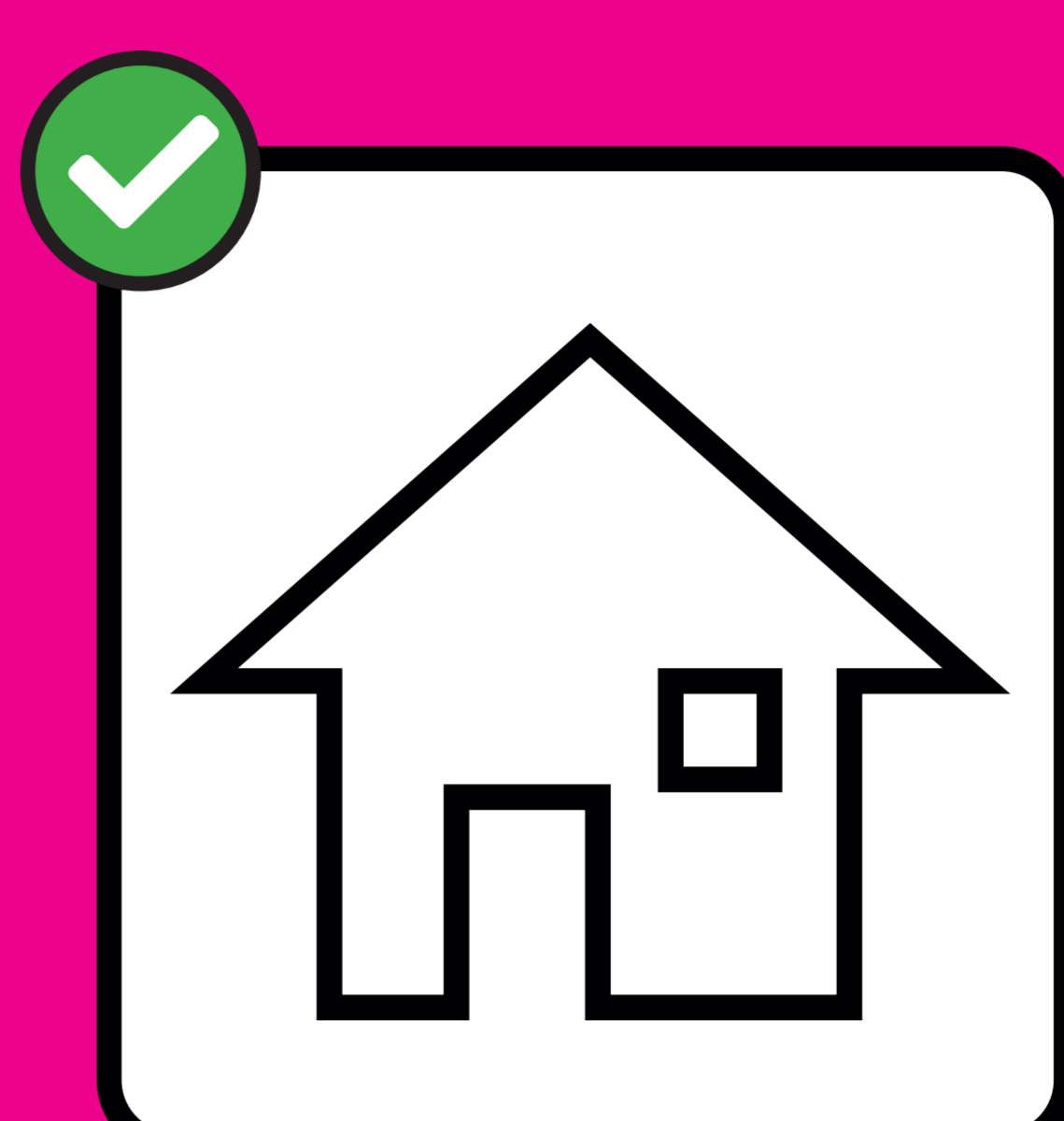
Lavarsi o disinfettarsi accuratamente le mani



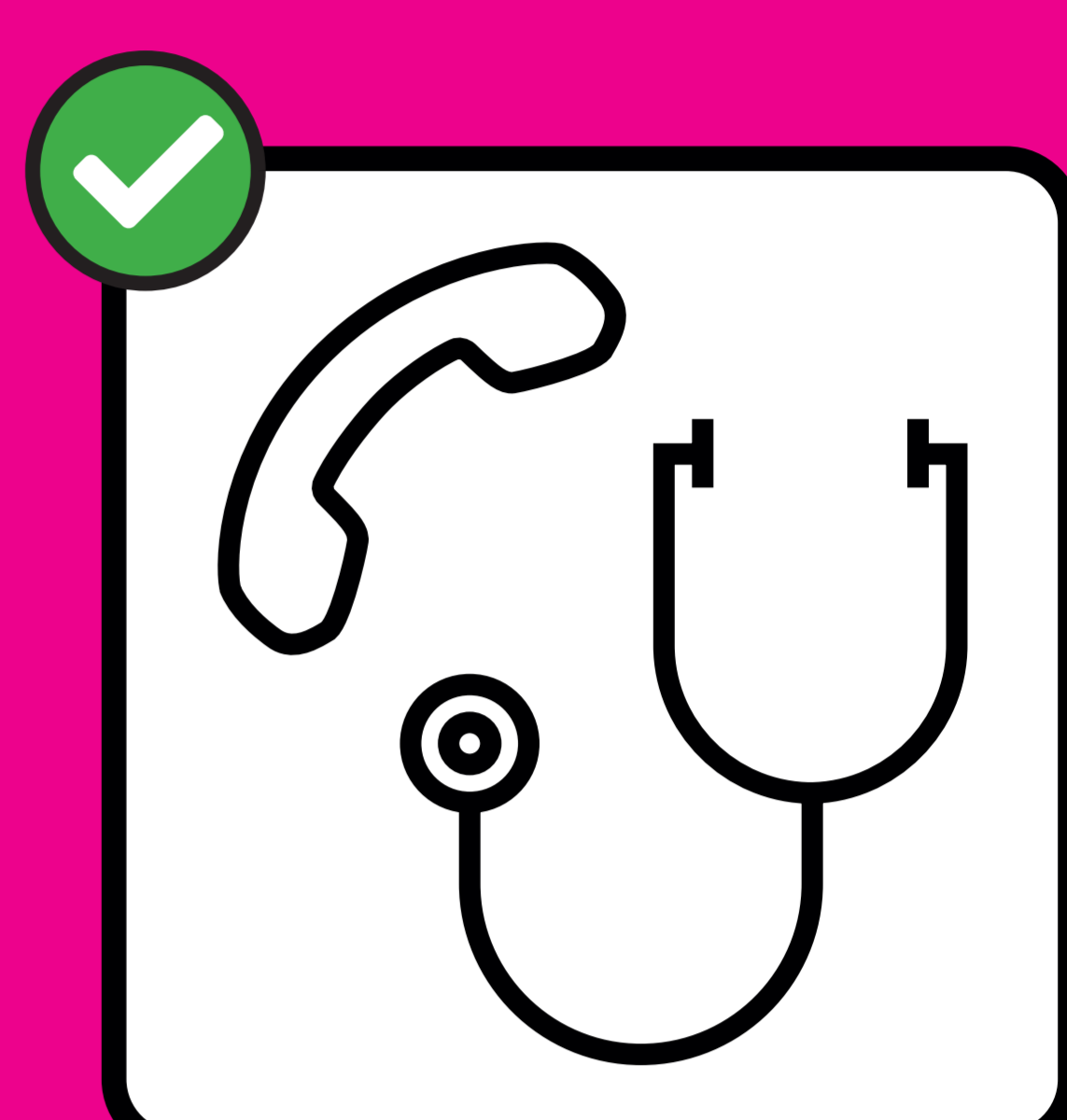
Evitare le strette di mano



Tossire e starnutire in un fazzoletto o nella piega del gomito



In caso di sintomi restare a casa

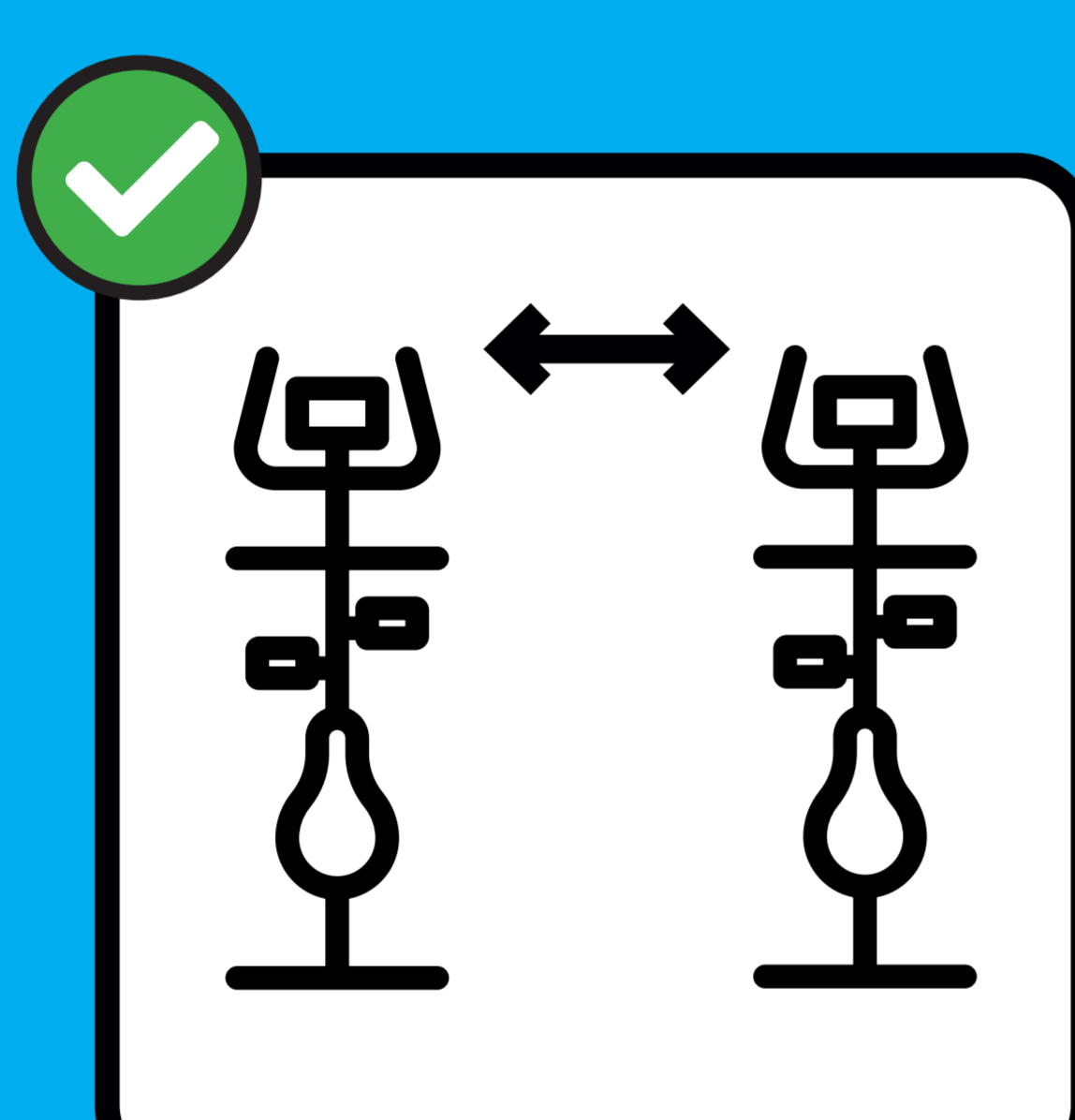


Prima di andare dal medico o al pronto soccorso, annunciarsi per telefono

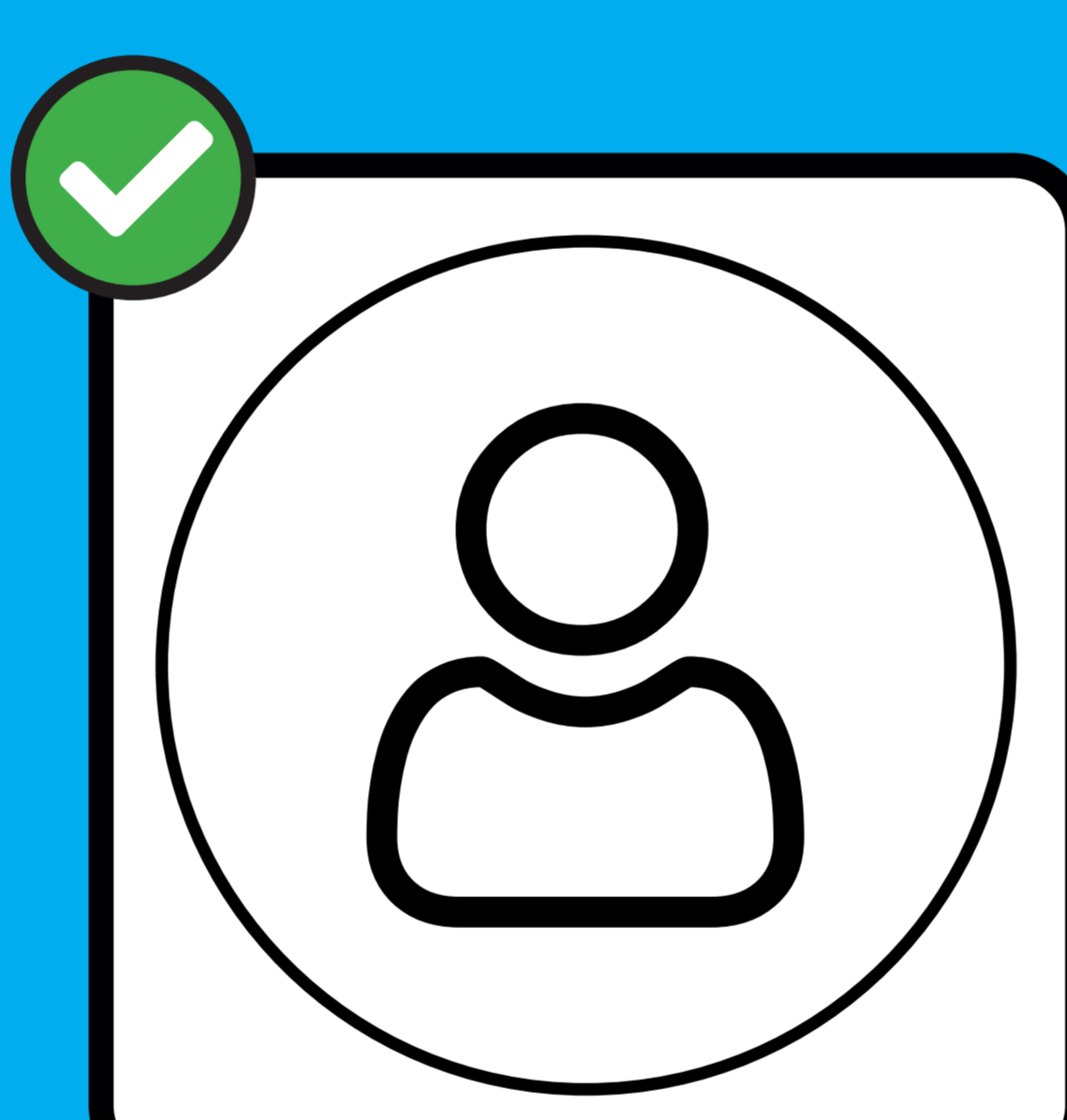
**COSÌ VI PROTEGGIAMO**



Personale addetto per garantire le norme igieniche e le distanze sociali



Distanza minima di 2 metri tra gli attrezzi fitness



10 m<sup>2</sup> a disposizione per persona nelle aree fitness



Disinfezione delle macchine a seguito di ogni utilizzo (obbligatorio per il cliente)



Spogliatoi a disposizione max 3 persone alla volta



VI CHIEDIAMO DI RISPETTARE LE NORME INDICATE PER IL BENE COMUNE. VI RICORDIAMO CHE QUALORA NON FOSSETO RISPETTATE LE REGOLE IL CENTRO SI RISERVA IL DIRITTO DI ALLONTANARE DAL CENTRO LA PERSONA IRRISPETTOSA.

GRAZIE DELLA COLLABORAZIONE E DELLA COMPrensIONE, LA DIREZIONE

**REGOLAMENTO**



- Rispettare le distanze sociali
- Disinfettare ogni attrezzo dopo l'utilizzo
- Non creare assembramento
- Utilizzare il centro unicamente per il tempo necessario ( si consiglia 1h 30 min )
- Non sostare sugli attrezzi oltre il tempo necessario
- Utilizzare sempre il proprio asciugamano sugli attrezzi
- Utilizzare lo spogliatoio solamente se strettamente necessario. A disposizione armadietti per depositare le scarpe.
- Utilizzare le copri scarpe per entrare e se si utilizzano le stesse scarpe dell'esterno, si ha l'obbligo di usarle anche durante l'allenamento
- Utilizzare i servizi igienici solo se strettamente necessario
- Disinfettare le mani ogni qualvolta possibile
- È vietato frequentare il centro qualora si presentino sintomi influenzali ( mal di gola, febbre, tosse etc )
- Qualora non venissero rispettate le regole il centro ha il diritto di allontanare la persona irrispettosa
- Segnalare tempestivamente al personale 3C, le persone che non rispettano le regole

**Informazioni generali del centro:**

orario di apertura:  
LU-VE 7.30-21.30  
SA-DO 9.00-17.00

- Gli appuntamenti con gli istruttori sono sospesi fino a nuovo avviso
- Gli ingressi sono limitati secondo le normative emanate dalla confederazione ( 25 persone + personale in sala fitness / 8 persone + istruttore per corsi ) totale 33 persone alla volta
- Il centro rispetta le normative emanate dalla confederazione ed i suoi sviluppi
- Si chiede il massimo rispetto delle regole per garantire la sicurezza di tutti

TRE CASTELLI FITNESS CENTER SA  
Via F. Zorzi 36 - 6500 Bellinzona  
Tel. +41 918263656