

# REGOLAMENTO PILATES REFORMER

## Accesso e puntualità

- L'accesso alla sala è **consentito solo agli iscritti alle lezioni di Pilates Reformer** o ai possessori di un abbonamento specifico.
- È vietato accedere e utilizzare le attrezzature senza la supervisione di un istruttore e senza un pacchetto attivo (lezioni di gruppo o sessioni singole).

## Abbigliamento e igiene personale

- È obbligatorio indossare **abbigliamento consono e calze antiscivolo** o specifiche per Pilates Reformer.
- È richiesto l'uso di un **asciugamano personale** da posizionare sul Reformer o sul tappetino, se fornito.

## Uso delle attrezzature

- Prima dell'uso del Reformer, rimuovere orologi, gioielli o altri oggetti.
- **Manipolare con cura** le molle, le cinghie e tutte le parti mobili dell'attrezzatura: un uso scorretto può causare infortuni.
- I **lettini** (Reformer) devono essere **puliti prima e dopo l'utilizzo** con i prodotti igienizzanti messi a disposizione.

## Comportamento in sala

- Non è consentito consumare cibo in sala.

## Sicurezza e salute

- Informare sempre l'istruttore di eventuali problematiche fisiche o patologie prima dell'inizio della lezione.
- In caso di dolori o fastidi durante la lezione, fermarsi e consultare immediatamente l'istruttore.
- Le donne in stato di gravidanza, o che sospettino di esserlo, devono segnalare la condizione all'istruttore prima di iniziare la pratica.

## Rispetto delle istruzioni dell'istruttore

- L'istruttore è **l'unico** a poter stabilire variazioni o modifiche negli esercizi, in base alle esigenze e al livello di ogni partecipante.
- È consentito eseguire **esclusivamente** gli esercizi illustrati dal trainer, senza improvvisarne di ulteriori, per evitare possibili infortuni.

## Prenotazioni e cancellazioni

- La prenotazione della lezione può essere annullata **entro e non oltre 24 ore prima** dell'orario di inizio previsto. Questo permette ad altri potenziali partecipanti di subentrare per tempo. Nel caso in cui non venga effettuato l'annullamento e non ci si presenti alla lezione, la lezione sarà comunque scalata.
- Una lezione a settimana verrà **automaticamente** scalata dal pacchetto, anche nel caso in cui non venga effettuata alcuna lezione in quella settimana.