



Sorbolo 3 settembre 2020

Carissimi soci,

dalla seconda settimana di settembre riprendono i corsi in presenza. Cercheremo, per quanto possibile, di mantenere l'elasticità che ci contraddistingue ponendo particolare attenzione alla sicurezza e tranquillità sanitaria. Ogni settimana vi manderemo un "foglio di prenotazione" nel quale vi prenoterete alla lezione che vorrete frequentare. Vi chiediamo correttezza perché il sistema bloccherà le iscrizioni al raggiungimento della capienza massima della sala, quindi prenotatevi solo se sapete che verrete. Ovviamente si potrà annullare l'iscrizione in caso di imprevisto in modo che qualcun altro possa frequentare la classe. In caso la classe alla quale vorreste partecipare sia piena potete scrivere al 3388659456 in modo da mettervi in lista d'attesa o da riservarvi la priorità di scelta per la settimana successiva.

Le norme per la partecipazione alle classi sono quelle ormai ben note:

1. Lavarsi frequentemente le **mani**, anche attraverso appositi dispenser di gel disinfettanti.
2. Mantenere la **distanza** interpersonale minima di **1 metro** in caso di assenza di attività fisica; mantenere la distanza interpersonale minima adeguata all'intensità dell'esercizio, comunque non inferiore a **2 metri**.
3. Non toccarsi mai **occhi, naso e bocca** con le mani.
4. Starnutire e tossire in un **fazzoletto** evitando il contatto delle mani con le secrezioni respiratorie; se non si ha a disposizione un fazzoletto, starnutire nella piega interna del **gomito**.
5. Evitare di lasciare in luoghi condivisi con altri gli **indumenti** indossati per l'attività fisica, ma riporli in zaini o borse personali e, una volta rientrato a casa, lavarli separatamente dagli altri indumenti.
6. Bere sempre da **bicchieri** monouso o **bottiglie** personalizzate.
7. Gettare subito in appositi **contenitori** i fazzolettini di carta o altri materiali usati (ben sigillati).

Questo significa che ognuno dovrà arrivare in sala pronto per praticare "già cambiato" e che dovrà avere il proprio tappetino. Date le distanze ognuno metterà nella propria borsa che terrà accanto a sé scarpe ed effetti personali. Vi chiediamo la cortesia di non richiedere eccezioni in modo da non mettere in difficoltà gli insegnanti: se tutti rispettiamo le regole sarà semplice e leggero per tutti.

Buon Yoga e buon anno a tutti

Studi Yoga asd

il Presidente

Barbara De Giuli