



VI RICORDIAMO ALCUNE INFORMAZIONI PER GLI ALLENAMENTI IN PALESTRA A CADENAZZO...

- Tutti portano scarpe e vestiti per correre sia all'esterno sia all'interno; non si usano le scarpe da esterno in palestra; Le scarpe da palestra non devono lasciare i segni neri (devono avere la suola chiara o la scritta *non-marking*)
- Nello zaino devono sempre esserci: pila, orologio, pennarello rosso, scarpe per esterno ed interno, vestiti per la palestra e vestiti caldi per correre all'esterno (con ricambio completo specialmente in caso si brutto tempo)
- Quando si scende in palestra non ci si arrampica sui vari attrezzi e non si entra nel locale attrezzi
- Gli spogliatoi si lasciano in ordine e senza oggetti di valore, la porta della palestra va sempre chiusa
- Non si mangia né negli spogliatoi, né in palestra e nemmeno nei furgoni
- Chi viene in palestra partecipa a tutte le attività, sia all'interno che all'esterno. Chi è "malaticcio" resta a casa per una pronta guarigione
- Si chiede il massimo impegno e una partecipazione regolare a tutti

Per un piacevole svolgimento degli allenamenti vi chiediamo di essere sempre puntuali e pronti per iniziare alle 18:00!

GRAZIE :)

I monitori del mercoledì

