

## Benvenuto/a in ARIADNI TRAINING LAB!

Per garantirti un'esperienza di allenamento sicura, efficace e professionale, ti preghiamo di prendere visione delle seguenti indicazioni pratiche e organizzative.

### 1. ABBIGLIAMENTO E PREPARAZIONE ALLA SEDUTA

#### Abbigliamento Generale

Indossa capi sportivi comodi, traspiranti e privi di cerniere o elementi metallici prominenti che possano interferire con i macchinari.

#### Calzini Antiscivolo

Per le sessioni di Pilates apparatus (Reformer, Chair) e di EMS, è richiesto l'uso di calzini antiscivolo per motivi di igiene e aderenza.

#### Sessioni WB-EMS

Sotto il gilet/tuta i-Motion si indossa la propria intimo/tuta tecnica traspirante specifica di i-Motion.

#### Asciugamano e Idratazione

Porta con te un asciugamano personale da appoggiare sugli attrezzi e una borraccia d'acqua per mantenere un'idratazione adeguata.

### 2. REGOLAMENTO ANNULLAMENTI E PRENOTAZIONI

#### Preavviso di Cancellazione

Le sedute possono essere annullate o spostate senza alcuna penale entro **24 ore** dall'orario concordato.

#### Puntualità

Ti chiediamo di arrivare con **5 minuti di anticipo**. In caso di ritardo, la lezione terminerà comunque all'orario previsto per rispetto del cliente successivo.

#### Cancellazioni Tardive e Mancata Presentazione

Le disdette comunicate con meno di 24 ore di preavviso o la mancata presentazione comporteranno l'addebito della lezione (o il conteggio della seduta dal pacchetto).

### 3. CERTIFICAZIONE E SALUTE

#### Certificato Medico

Per accedere agli allenamenti è **obbligatorio** consegnare un certificato medico di idoneità all'attività sportiva non agonistica in corso di validità.

#### Stato di Salute e Comunicazioni

Ti preghiamo di segnalare tempestivamente al trainer qualsiasi variazione del tuo stato fisico, dolori insoliti, infortuni recenti o stati particolari (es. gravidanza).