



CORSO DI FITWALKING A GIUGNO NEL BOSCO DI BASOVIZZA

DOVE: **BASOVIZZA**, DIREZIONE LIPICA, FUORI DAL PAESE A SINISTRA, PRESSO IL LAGHETTO ARTIFICIALE

COME ARRIVARE: AUTO PROPRIA - BUS N° 39

QUANDO: DAL 08 GIUGNO – 08 LUGLIO IL LUNEDI' - MERCOLEDI' - VENERDI' H. 09:00 (ritrovo ore 8:45)

COSTO: € 20,00 A PERSONA

In base al protocollo applicativo predisposto dal CONI seguendo le "Linee-Guida per l'attività sportiva di base e l'attività motoria in genere", emanate dall'Ufficio per lo Sport della Presidenza del Consiglio dei Ministri e pubblicate il 20 maggio 2020, elenchiamo le modalità di svolgimento e le regole che socie/i dovranno osservare durante le lezioni di fit-walking:

- Il corso non potrà avere più di venti persone iscritte, superato questo limite si predisporrà un secondo corso, con un numero minimo di 8 persone;
- Giorni ed orari: **lunedì, mercoledì e venerdì h. 09:00-10:00**. In caso di apertura del secondo corso il primo sarà alle 8:30-9:30 e il secondo alle 10:00-11:00;
- Il corso inizierà **lunedì 8 giugno e terminerà mercoledì 8 luglio**, salvo recuperi per pioggia;
- Appuntamento **al laghetto di Basovizza 15' prima** dell'inizio. L'eventuale secondo corso attenderà che l'insegnante torni in bicicletta per iniziare la camminata. **NESSUNO DOVRA' PARTIRE DI PROPRIA INIZIATIVA O SENZA LA PRESENZA DELL'INSEGNANTE. NON SARANNO AMMESSE ECCEZIONI;**
- **LA DISTANZA DA MANTENERE TRA LE PERSONE SARA' DI DUE METRI, PRIMA DURANTE E DOPO OGNI LEZIONE. LE MASCHERINE ANDRANNO INDOSSATE FINO A POCO PRIMA DI PARTIRE E AL TERMINE, DURANTE LA SEDUTA DI STRETCHING;**
- **QUEST'ANNO SARA' PIU' CHE MAI IMPORTANTE SEGUIRE LE INDICAZIONI OPERATIVE DELL'INSEGNANTE;**
- Chi è interessato segnalerà la propria adesione via mail a asdcbenessere@gmail.com o con un messaggio al **347 261 17 12**. Nella settimana precedente sarà data conferma dell'inizio del corso;
- Le iscrizioni si effettueranno come l'anno passato direttamente sul posto, ove possibile si prega di compilare i moduli che invieremo per posta elettronica e portarli all'insegnante. Sarà obbligatorio firmare un'autocertificazione, fornita da Benessere ASDC, dove si afferma di non essere a conoscenza di aver contratto il Covid-19 o di non aver avuto contatti con persone con diagnosi di Covid-19;
- Data la particolare situazione s'invitano gli/le iscritti/e a presentarsi per il pagamento con la cifra esatta di 20 euro, evitando così ulteriori occasioni di contatto.

Trieste, 28/05/2020

La presidente
Elena Castelli