



## REGOLAMENTO OUTDOOR

Il presente Regolamento detta le principali norme di comportamento e funzionamento delle sessioni di allenamento all'aperto ("**Allenamento Outdoor**") organizzate da Virgin Active Italia S.p.A. ("**Virgin Active**").

### **Norme di comportamento generali**

Attieniti scrupolosamente ad ogni direttiva impartita dallo Staff Virgin Active al fine di garantire la sicurezza, l'incolumità e il sereno allenamento tuo e delle altre persone presenti nell'area all'aperto designata per la sessione di Allenamento Outdoor ("**Area Outdoor**").

Mantieni sempre un comportamento decoroso e rispettoso degli altri clienti e dello Staff Virgin Active e, più in generale, di terzi presenti nell'Area Outdoor. Ti chiediamo quindi di evitare qualsiasi comportamento ingiurioso, aggressivo o che possa arrecare disturbo e/o mettere in pericolo le altre persone nell'Area Outdoor. Ti segnaliamo che Virgin Active valuta in maniera molto rigorosa comportamenti violenti e forme di aggressione verbale e/o fisica e, a seconda della gravità della circostanza concreta, potrà valutare di richiamarti o, se necessario, di allontanarti impedendoti, in tale ultimo caso, di partecipare a successive sessioni di Allenamento Outdoor.

Virgin Active ha molto a cuore la salute e il benessere dei propri clienti e, per tale ragione, considera molto seriamente l'assunzione di sostanze stupefacenti e simili. È quindi assolutamente vietato utilizzare, o anche solamente portare con sé nell'Area Outdoor droghe, alcolici, sostanze dopanti e comunque illecite. È inoltre severamente vietato anche l'uso di sigarette elettroniche o simili dispositivi.

### **Prenotazione dell'Allenamento Outdoor - Condizioni climatiche**

Per partecipare all'Allenamento Outdoor dovrai procedere alla relativa prenotazione che dovrà essere effettuata tramite l'App "MyVirginActive" o contattando il nostro call center (n° 800 914555). Ogni Allenamento Outdoor avrà un numero di posti disponibili, in base alla tipologia di attività. Qualora non potessi frequentare l'Allenamento Outdoor prenotato, dovrai cancellare la tua prenotazione, utilizzando i medesimi canali previsti per la prenotazione, sino ad 1 (una) ora antecedente l'inizio dell'Allenamento Outdoor.

Qualora le condizioni climatiche non fossero ottimali, sarai tempestivamente avvisato della cancellazione dell'Allenamento Outdoor attraverso una notifica su App "MyVirginActive". Per tale ragione, ti ricordiamo di attivarle per essere sempre aggiornato.

### **Partecipazione all'Allenamento Outdoor**

Virgin Active ha molto a cuore il tuo benessere e ti ricordiamo pertanto che per mantenere un buono stato di salute è molto importante sottoporsi a controlli periodici prima di iniziare un programma di allenamento. Con la partecipazione all'Allenamento Outdoor dichiari di aver svolto nell'arco dei 12 (dodici) mesi precedenti alla suddetta sessione di allenamento una visita medica per lo svolgimento di attività ludico – motoria e di essere buono stato di salute. In ogni caso, la tua partecipazione all'Allenamento Outdoor deve avvenire nel

rispetto delle comuni regole di prudenza, astenendosi dallo svolgimento di attività vietate, inopportune in base a circostanze concrete e/o contrarie a quanto prescritto nel tuo certificato medico.

Inoltre, partecipando alle sessioni di Allenamento Outdoor dichiari di essere consapevole che le Aree Outdoor non sono di titolarità di Virgin Active e pertanto tali sessioni di allenamento costituiscono potenzialmente un'attività a rischio se non si è adeguatamente preparati e in condizioni fisiche idonee, assumendoti, quindi, tutti i rischi derivanti dalla partecipazione all'Allenamento: cadute, contatti con veicoli, con altri partecipanti o altro, condizioni atmosferiche, incluso caldo torrido, freddo estremo e/o umido, traffico e condizioni della strada, ostacoli naturali ed artificiali posti sul percorso, ogni tipo di rischio ben conosciuto e da lui valutato. Per vivere a pieno l'Allenamento Outdoor e per la tua sicurezza e quella delle altre persone presenti nell'Area Outdoor è fondamentale la puntualità. Potrai accedere facilmente al Parco attraverso il punto di ritrovo che ti sarà indicato, raggiungendo così il luogo di svolgimento dell'Allenamento Outdoor circa 10 minuti prima dell'inizio dell'Allenamento Outdoor.

Per la partecipazione all'Allenamento Outdoor è necessaria la massima puntualità e, qualora l'allenamento fosse già iniziato, non potrai più partecipare. Qualora avessi la necessità di abbandonare l'Allenamento Outdoor prima della fine comunicalo gentilmente allo Staff Virgin Active prima dell'inizio dello stesso.

Per affrontare al meglio i tuoi Allenamenti Outdoor è di fondamentale importanza che tu sia ben idratato: bevi molto e, se necessario, assumi integratori salini prima, durante e dopo l'Allenamento Outdoor.

Ti consigliamo di indossare indumenti di cotone o altri materiali tecnici per questa tipologia di allenamento. In ogni caso, per la tua incolumità, evita di indossare scarpe e capi di abbigliamento che potrebbero intralciarti nei movimenti. Consigliamo altresì, specialmente nelle ore più calde della giornata, di indossare un cappellino per proteggersi dall'arrivo diretto del sole, occhiali da sole (preferibilmente con cordino) e spalmarsi crema protettiva.

Se è la prima volta che provi questa tipologia di allenamento, comunicalo allo Staff Virgin Active prima di iniziare il tuo Allenamento Outdoor.

**Rispetta l'ambiente:** al termine della sessione di Allenamento Outdoor, raccogli eventuali rifiuti (bottigliette di acqua, ecc.) e riponili negli appositi cestini presenti nelle Aree Outdoor.

### **Aree Outdoor**

Le Aree Outdoor ti verranno indicate nel dettaglio in fase di prenotazione dell'Allenamento Outdoor. Non è consentito lasciare oggetti e/o indumenti incustoditi presso l'Area Outdoor. Si invitano i Clienti a non portare all'interno del Club oggetti di valore e/o comunque non necessari all'attività di fitness.

Per eventuali dubbi o chiarimenti, chiedi pure. Lo Staff Virgin Active è a tua disposizione.

(U.V. 30.03.2021)