



JUTAVILLAGE

IT'S A LIFESTYLE CHANGE

MANUALE DEI SOCI E REGOLAMENTO

I centri Juta

Via Galileo Galilei 32, 38122 Trento

Via Herrsching 7, 38123 Ravina

SOMMARIO

Pag. 3. Orari d'apertura, politiche generali

Pag. 4. Applicazione delle politiche, accesso ai centri, abbigliamento e calzature, affitti sale, bar

Pag. 5. Sala pesi e cardio

Pag. 6. Lezioni di gruppo

Pag. 8. Spogliatoi e zona wellness

Pag. 9. Accoglienza, recupero giorni in caso di malattia, comunicazioni, modifiche al regolamento

Pag. 10. Contatti

ORARI D'APERTURA

La palestra è aperta ai soci dal lunedì venerdì dalle ore 9:00 alle ore 22:00, il sabato, dalle ore 10:00 alle ore 20:00, fatta eccezione per le festività e occasioni che saranno tempestivamente comunicate. L'orario di apertura può subire delle modifiche nel corso dell'anno in base al periodo. I soci sono invitati a consultare a ogni accesso le bacheche con gli avvisi riguardanti la palestra, nonché la pagina web facebook Juta Spa e/o Juta Village.

POLITICHE GENERALI JUTA/SPORT TRENINO SSDRL

Ricordiamo a tutti i nostri Soci che Sport Trentino è una società sportiva dilettantistica che ha, come fine ultimo, la promozione dell'attività fisica attraverso diverse attività. Per questo motivo sia lo staff che i nostri Soci hanno l'onore e l'onore di essere loro stessi un esempio per le nuove persone che vogliono avvicinarsi all'attività fisica. Vogliamo che i centri Juta siano un ambiente pulito, sicuro e piacevole per tutti, nel quale il personale è orgoglioso di lavorare e al quale i Soci sono orgogliosi di appartenere. Faremo del nostro meglio per mantenere questo tipo di ambiente e per questo richiediamo la collaborazione dei Soci nell'aderire a queste politiche di base. Grazie per essere attento agli altri Soci e allo staff di Juta.

- È vietato fumare all'interno dei locali dei centri.
- È vietata la conduzione di qualsiasi attività riconducibile a Sport Trentino da personale che non faccia parte dello staff.
- Non sono consentiti comportamenti offensivi o che disturbino in qualsiasi modo l'allenamento dei Soci. I Soci devono reciprocamente mantenere un comportamento rispettoso e cortese in ogni momento.
- È proibito vandalizzare o il maltrattare i locali e le attrezzature dei centri Juta. I trasgressori saranno ritenuti finanziariamente responsabili.
- È vietato introdurre e consumare bevande alcoliche all'interno della palestra, negli spogliatoi e nei servizi igienici.
- L'uso, lo scambio o la vendita di sostanze dopanti o droghe illegali nei locali dei centri è illegale e soggetto a sanzioni civili e penali.
- Sport Trentino non è responsabile per la perdita o il danneggiamento di beni personali portati all'interno dei centri. Si prega di depositare gli effetti personali negli armadietti degli spogliatoi e chiuderli con un lucchetto.
- I Soci possono usufruire di un servizio di noleggio asciugamani sia per la zona fitness che per la zona wellness. In caso di necessità lo staff al ricevimento è a vostra disposizione. Al termine dell'utilizzo è fatto obbligo riporre gli asciugamani negli appositi cestini presso il ricevimento. È fatto divieto abbandonare gli asciugamani negli spogliatoi, nelle zone fitness e wellness negli armadietti.
- In caso di smarrimento di beni personali i Soci dovranno rivolgersi al personale del ricevimento. Tutti gli oggetti trovati saranno conservati per 30 giorni e, successivamente, donati in beneficenza.
- Per motivi di privacy, invitiamo i nostri Soci a tenere i telefoni cellulari in modalità silenziosa e a non utilizzarli in aree di allenamento e spogliatoi.
- L'eventuale cancellazione di prenotazioni per corsi, lezioni individuali e corsi di formazione è richiesta con 24 ore di anticipo. Ai Soci che non annullano con il suddetto preavviso verrà addebitato il costo della lezione.
- È fatto divieto accedere senza tessera di prossimità personale o con la tessera di un altro socio.
- Sport Trentino Club ha tolleranza zero per le molestie sessuali di qualsiasi tipo.

APPLICAZIONE DELLE POLITICHE

- I Soci sono tenuti a seguire tutte le politiche del club come descritto in questo manuale o pubblicato all'interno dei centri. Queste politiche sono messe in atto per un'esperienza ottimale e la sicurezza dei Soci.
- Qualsiasi Socio che non rispetta le politiche di Sport Trentino è soggetto alla sospensione o all'annullamento dell'iscrizione. La decisione finale è a discrezione del consiglio direttivo di Sport Trentino.

ACCESSO AI CENTRI

- L'accesso ai centri Juta avviene attraverso la tessera di prossimità personale o attraverso la presentazione della propria tessera cartacea al ricevimento.
- Le tessere di prossimità necessarie per l'accesso alla palestra, così come gli abbonamenti, sono strettamente personali e non possono essere cedute a terzi a titolo gratuito o dietro compenso senza il consenso scritto di Sport Trentino.
- Le tessere d'accesso devono essere utilizzate esclusivamente sui lettori installati all'ingresso dei centri ed abilitano l'accesso unicamente negli orari di apertura.
- La Direzione di Sport Trentino si riserva il diritto di ritirare le tessere in caso d'inadempienza e/o violazione da parte del Socio del contratto sottoscritto e/o del presente regolamento.

VESTIARIO E CALZATURE

- Le scarpette da ciclismo sono consentite esclusivamente nella sala da spinning.
- T-shirt/top, pantaloncini e scarpe sono sempre richiesti in tutte le aree, ad eccezione degli spogliatoi e della zona wellness.
- Le scarpe da ginnastica chiuse sono obbligatorie nelle sale pesi e cardio e quando si partecipa a una lezione di gruppo, ad eccezione delle lezioni di yoga, pilates e functional.
- Per allenarsi nelle sale pesi e cardio è richiesto un abbigliamento adeguato.
- Mute, tute da sauna e maglioni in nylon rappresentano un rischio per la salute poiché promuovono la sudorazione eccessiva e non sono consentiti.

AFFITTI SALE

Le sale corsi e la zona wellness possono essere affittate ad associazioni sportive e culturali o società sportive per eventi sportivi, di promozione della salute e culturali. I nostri responsabili saranno lieti di collaborare con te per assicurare che il tuo evento sia un successo.

- Tutti gli eventi e le prenotazioni richiedono l'approvazione della direzione di Sport Trentino e sono soggetti ai regolamenti dei centri.
- Eventuali alimenti e bevande portate dall'esterno devono essere approvati dalla direzione. Non è consentito portare alcolici dall'esterno.
- La musica nelle aree comuni dei centri deve essere approvata dai responsabili degli stessi e mantenuta a un volume appropriato.

BAR

- La zona bar/ristorante è a disposizione dei Soci dei centri.
- È vietato introdurre nei centri alimenti e bevande ad esclusione dell'acqua.
- Tutti i cibi e le bevande devono essere consumati nella zona bar/ristorante.

SALA PESI E CARDIO

- I telefoni cellulari devono essere tenuti in modalità silenziosa e non devono essere utilizzati in aree di allenamento.
- Si prega di utilizzare armadietti negli spogliatoi per borse e oggetti vari.
- Le borse non sono permesse nelle sale pesi.
- Si prega di riposizionare pesi dopo l'utilizzo.
- I Soci e gli ospiti devono avere almeno 14 anni per utilizzare le sale pesi.
- Il genitore del minore deve compilare e firmare il modulo di iscrizione in vece del figlio.
- Si prega di consentire alle persone in attesa di utilizzare le attrezzature per lavorare tra le serie.
- Non sedersi sull'attrezzatura mentre si stanno scrivendo messaggi o utilizzando il telefono per consentire ad altri membri di utilizzare l'apparecchiatura quando potrebbe essere libera.
- Il limite di tempo di trenta minuti si applica a tutte le attrezzature cardiovascolari, se altri Soci sono in attesa.
- Si prega di pulire le macchine con salviettine disinfettanti dopo l'uso.
- Se si suda eccessivamente, si prega di proteggere l'apparecchiatura con asciugamani e pulire accuratamente le attrezzature con salviettine disinfettanti e un asciugamano dopo l'uso.
- Il cibo è proibito nelle sale cardio e pesi. Tutte le attrezzature cardio devono essere fermate ad una velocità ed elevazione di zero dopo l'uso.
- Si prega di astenersi da grugniti, gemiti o urla quando si sollevano pesi.
- Si prega di usare deodoranti in caso di sudorazione acre.
- Quando si tenta di sollevare pesi pesanti, utilizzare sempre uno spotter.
- Si prega di richiedere l'assistenza del personale, se non si è sicuri su come utilizzare l'attrezzatura.
- È richiesto sempre abbigliamento da allenamento appropriato.
- Si prega di consultare l'abbigliamento nelle politiche generali del club.
- Avvisare immediatamente il personale di eventuali macchine che non funzionano correttamente.
- Attrezzature e macchinari possono essere utilizzati unicamente allo scopo per il quale sono preposti, e nel modo indicato dagli istruttori.
- I Soci principianti sono tenuti a concordare l'orario delle prime tre sedute di allenamento con uno degli istruttori.
- L'uso improprio dell'apparecchiatura non sarà tollerato. Il mancato rispetto di questa politica comporterà la sospensione dei privilegi di adesione.
- L'uso del gesso in polvere è proibito.
- Per motivi di sicurezza, l'uso di attrezzature speciali (kettlebells, sandbag etc..) è riservato esclusivamente agli istruttori.
- È vietato camminare lateralmente o all'indietro sul tapis roulant.
- Si prega di non spostare piccoli equipaggiamenti in altre aree dei centri (es. Palle da slam / mediche, rulli di schiuma, ecc.).
- Al fine di tutelare gli spazi a disposizione dei Soci presenti nel centro e la loro incolumità fisica, in sala pesi è fatto divieto effettuare allenamenti non conformi alle metodologie classiche per la costruzione muscolare (es. calisthenic, weightlifting, functional training etc). La direzione non si assume responsabilità per eventuali danni fisici subiti durante allenamenti non conformi ai protocolli raccomandati dagli istruttori di sala.
- La supervisione da parte degli istruttori del centro è prevista dal lunedì al venerdì. Al di fuori degli orari di supervisione da parte dell'istruttore, Sport Trentino non si assume responsabilità per

eventuali danni fisici subiti durante allenamenti non conformi ai protocolli raccomandati dagli istruttori di sala e/o per negligenza da parte dei soci.

SALA PESI E CARDIO

LEZIONI DI GRUPPO

- Non sono consentiti effetti personali in nessuna sala corsi ad eccezione di un (1) asciugamano e bottiglie di acqua (ad esclusione di quelle in vetro).
- Si prega di rimuovere le scarpe prima di entrare nella sala del tatami.
- Le sale corsi non sono disponibili per uso personale. Nel caso in cui le sale corsi vengano utilizzate senza permesso la Direzione declina ogni responsabilità in caso di infortuni.
- Si prega di attendere cortesemente che le lezioni in corso terminino ufficialmente prima di entrare nelle sale per la classe successiva.
- Tutte le attrezzature devono rimanere nelle sale o nelle aree di stoccaggio. Bilancieri, tubi, pesi, materassini, attrezzature bosu, ecc., Non possono essere rimossi o usati in altre aree dei centri.
- È fatto altresì divieto di utilizzare il materiale presente in sala corsi se non durante i corsi e comunque sotto la supervisione degli istruttori che tengono i suddetti corsi. Nel caso in cui le attrezzature presenti in sala corsi siano utilizzate in momenti diversi da quelli dei corsi e senza la supervisione dell'istruttore, la Direzione declina ogni responsabilità in caso di infortuni.
- L'orario e la programmazione dei corsi possono subire delle modifiche a seconda della stagione e del gradimento riscontrato da parte degli utenti.
- La Direzione si riserva di sostituire l'istruttore per motivi di salute/ personali/ tecnici con uno di pari qualificazione senza necessità di preavviso verso i soci.
- Tutti i corsi sono garantiti con un minimo di 5 partecipanti. In caso di cancellazione di una lezione per numero insufficiente di partecipanti, l'utente ha la possibilità di usufruire degli altri servizi.
- Tutti i corsi prevedono la partecipazione di un numero massimo di persone, definito corso per corso; per questo motivo ogni lezione va prenotata dal Socio in anticipo direttamente in reception. I Soci che non riusciranno a rientrare nel numero massimo consentito, verranno inseriti in una lista d'attesa come riserve, e tempestivamente avvisati tramite sms qualora fossero inseriti nella lezione.
- I Soci con una prenotazione dovranno presentarsi alle lezioni entro l'orario esposto, termine oltre il quale il loro posto verrà automaticamente ceduto alla prima riserva presente.
- È inoltre obbligatorio annullare tempestivamente la propria prenotazione qualora non si potesse partecipare alla lezione. Sono consentite 3 assenze non comunicate. Oltre questo limite verrà temporaneamente tolta la possibilità di prenotazione ai corsi al Socio, il quale vi potrà partecipare solo nel caso ci siano ancora posti disponibili all'inizio della lezione. Inoltre sia nel caso di un abbonamento "corsi" o "sala+corsi" o ancora ad ingressi, la lezione verrà comunque decurtata e non potrà essere recuperata.
- Quando si preparano per una classe, i Soci possono configurare la propria postazione ma non quella di altri partecipanti.
- Si prega di arrivare in orario per la lezione. Per motivi di sicurezza, non entrare in una classe più di cinque minuti dopo l'ora di inizio. Se sei in ritardo, ti preghiamo di non interrompere il flusso della classe. Entra in silenzio, lavora verso il retro della classe e prenditi la responsabilità del tuo riscaldamento.
- Si prega di informare l'istruttore responsabile della classe riguardo a limitazioni fisiche, problemi di salute o livelli di forma fisica per le dovute modifiche al programma.
- I telefoni cellulari non sono permessi durante la lezione e devono essere spenti prima di entrare in qualsiasi sala.
- Si pregano i Soci di rimanere per tutta la durata della classe. Se si deve lasciare una classe in anticipo, si prega di avvisare in anticipo l'istruttore. Si prega Non lasciare durante il defaticamento o gli allungamenti, che sono molto importanti per la riparazione muscolare.
- Prestare attenzione allo spazio degli altri Soci ed evitare l'affollamento davanti a una persona che è arrivata prima.
- Si prega di usare deodoranti in caso di sudorazione acra.
- Le cuffie non sono consentite durante le lezioni per garantire che tutte le istruzioni e le correzioni vengano ascoltate.

SPOGLIATOI E ZONA WELLNESS

- Non lasciare oggetti personali o vestiti sul pavimento. Si prega di riporli in un armadietto.
- La palestra è dotata di armadietti negli spogliatoi, il cui uso è gratuito è consigliato alla clientela utilizzando un lucchetto per la loro chiusura; se sprovvisti di lucchetti, i Soci possono rivolgersi al ricevimento.
- Sport Trentino non si assume responsabilità alcuna per eventuali furti.
- Gli armadietti si possono utilizzare per il solo periodo di permanenza nella struttura (in giornata) e vanno lasciati liberi ogni sera. In caso contrario la direzione, previo avviso, provvederà a rimuovere il lucchetto; i contenuti saranno conservati presso la reception per un massimo di 30 giorni. Dopo quel tempo, gli oggetti saranno donati in beneficenza.
- Quando bagnati o svestiti, ai Soci è richiesto di posizionare un asciugamano prima di sedersi su una panchina, una sedia o altra superficie.
- Non è consigliabile lasciare oggetti di valore negli armadietti. Sport Trentino non è responsabile per eventuali oggetti persi o danneggiati nei locali dei centri.
- Sapone e carta sono forniti per l'uso mentre si frequentano i centri. I contenitori dei suddetti non possono essere rimossi dagli spogliatoi. Si prega di utilizzare i suddetti con moderazione.
- Non è permesso introdurre negli spogliatoi alcun cibo o bevanda.
- Si prega di chiudere le porte degli armadietti.
- Si prega di essere rispettosi degli altri Soci quando si usano le docce. Limitare la durata della doccia per risparmiare acqua è importante per l'ambiente.
- Si raccomandano sandali o ciabatte da doccia.
- Si prega di utilizzare gli asciugacapelli per l'uso previsto. Non è permesso asciugare indumenti, costumi da bagno o parti del corpo.
- Non sono ammessi contenitori di vetro.
- Non sono consentiti telefoni cellulari o dispositivi elettronici.
- Non sono ammesse persone con infezioni della pelle, ferite aperte o malattie trasmissibili.
- Si prega di fare la doccia prima di entrare sauna e bagno turco.
- L'esposizione prolungata a sauna e bagno turco può provocare nausea, vertigini o svenimento. Si prega di usare cautela.
- È vietato radersi negli spogliatoi e nella zona wellness.
- È vietato applicare il colore dei capelli in qualsiasi area degli spogliatoi.
- Non applicare oli sulle superfici della pelle che entrano in contatto con le piastrelle. Le superfici bagnate, come i pavimenti, possono diventare scivolose e causare lesioni.
- Non asciugare nessun tipo di abbigliamento nell'area wellness.
- L'abbigliamento e le scarpe da esterno non sono consentiti nella zona wellness, ad eccezione del costume. Si raccomandano sandali o scarpe da doccia.

AMBIENTI ZONA WELLNESS

- Le persone anziane, le donne incinte e le persone con condizioni di salute dovrebbero consultare un medico prima di utilizzare le strutture.
- Non spruzzare liquidi di alcun tipo su elementi riscaldanti o sensori.
- Persone sotto l'influenza di alcol o altre droghe (compresi i farmaci) non dovrebbero usare queste strutture.

ACCOGLIENZA

- Nell'orario di apertura della palestra il servizio di reception è sempre attivo per quanto riguarda l'accoglienza dei Soci, per le informazioni generali, gli appuntamenti ed il controllo degli accessi.

RECUPERO DEI GIORNI PERDUTI IN CASO DI MALATTIA

- Gli abbonamenti trimestrali, prevedono la sospensione di giorni 15, per le altre formule di abbonamento in caso di malattia, dietro presentazione di certificato medico, la direzione valuterà la possibilità di far recuperare i giorni perduti.
- Non sono previsti rimborsi per la mancata fruizione degli abbonamenti acquistati.

COMUNICAZIONI E AVVISI

- Ogni comunicazione con la Direzione della palestra può essere effettuata alla reception, telefonicamente al numero 0461 935202 all'indirizzo e-mail info@jutavillage.it
- I soci sono invitati a consultare a ogni accesso le bacheche con gli avvisi riguardanti la palestra, nonché la pagina web facebook Juta Spa e/o Juta Village regolarmente aggiornata con promozioni, eventi e novità.

MODIFICHE DEL REGOLAMENTO

- Il presente regolamento può essere modificato unilateralmente da SPORT TRENINO in ogni tempo. Lo stesso sarà pubblicato sul sito www.jutavillage.it. Il cliente si impegna a consultare sistematicamente il regolamento aggiornato pubblicato sul sito internet e/o nell'apposita bacheca presso il centro qualora sul sito internet questo non fosse disponibile.
- La Direzione si riserva la facoltà di allontanare dal centro chiunque non si attenga al regolamento e chiunque non rispetti le comuni norme del buonsenso.

La Direzione

Regolamento aggiornato al 10 gennaio 2019

CONTATTI

JUTA CENTER

Via Galileo Galilei 32

38100 Trento (TN)

Tel: +39 0461 230797

Mobile: +39 393 8185025

Mail: center@jutavillage.it

JUTA SPA

Via Herrsching 7

38123 Ravina – Trento (TN)

Tel: +39 04611865417

Mobile: +39 393 8294046

Mail: spa@jutavillage.it