



# esserealcentro

## **premessa**

Queste disposizioni sono nate dalla collaborazione di allievi e insegnanti e sono diventate obbligatorie affinché venga garantito a tutti un ambiente in cui ogni praticante possa riconoscere la cura del dettaglio, l'attenzione verso sé stessi e l'altro, oltre che per e dell'ambiente che ci circonda: come sempre è la sensibilità del singolo a fare la differenza e vi ringraziamo di fare parte di questo Metodo.

Condividete con noi qualsiasi suggerimento che possa aiutarci a migliorare il concetto di **esserealcentro**

## **REGOLAMENTO**

Il nostro Metodo, l'essenza di ESSE ACCADEMIA esprime un concetto di armonia che viene mantenuta anche grazie al rispetto dell'ambiente e delle persone che ci circondano.

**Per condividere meglio questo spazio è opportuno che tutti osservino delle norme comportamentali indispensabili:**

- Silenziare i cellulari all'ingresso della scuola e non circolare all'interno della struttura parlando al cellulare
- Rispettare la massima puntualità: arrivare quando la lezione è già iniziata disturba tutti e non tutela l'allievo per il corretto svolgimento della pratica; nell'attesa e nelle pause è opportuno mantenere un atteggiamento composto evitando la conversazione a voce alta
- Mantenere scrupolosamente curata l'igiene personale e – se possibile – limitare il consumo di cibi con odori particolarmente intensi prima delle lezioni
- Segnalare sempre eventuali indisposizioni personali ai propri insegnanti o la necessità di uscire prima del termine della sessione di lavoro
- È opportuno non indossare durante la pratica gioielli o altri monili onde evitare di arrecare danni alla propria persona
- Negli spogliatoi è tassativamente vietato: consumare alimenti e bevande; effettuare operazioni di tolettatura personale (come radersi/depilarsi o simili) ed è vietato in ogni caso l'uso di rasoio e forbici. Vi chiediamo inoltre di limitare il tempo di stazionamento per consentirne a tutti un uso agevolato
- Gli indumenti personali – comprese le calzature e le borse – vanno riposte nel proprio armadietto che deve essere lasciato vuoto e pulito al termine dell'utilizzo quotidiano. Qualsiasi indumento/accessorio "dimenticato" nell'armadietto o nella sala spogliatoi verrà inserito in apposito sacchetto in occasione della sanificazione quotidiana e consegnato alla segreteria: la segreteria avrà cura di conservarlo per una sola settimana al termine della quale verrà inserito nei contenitori esterni per indumenti destinati ad associazioni umanitarie

## **NELLE SALE YOGA**

- Indossare la nostra divisa pulita formata da t-shirt a maniche lunghe, pantaloni e calze di colore nero
- Munirsi di un tappetino e di un telo, sempre di colore nero; questi strumenti sono di uso esclusivamente personale e non possono essere condivisi né lasciati nelle sale
- Rispettare lo spazio altrui nelle lezioni di gruppo come opportunamente segnalato

## **IN SALA FITNESS**

- L'utilizzo delle attrezzature è consentito solo se muniti di telo personale (preferibilmente di colore nero) da posizionare sulla macchina in uso; al termine è obbligatorio pulire l'attrezzatura usata: per questo motivo è necessario informare il responsabile di sala del proprio programma di lavoro / scheda
- Solo nella sala fitness è consentito l'uso della t-shirt **esserealcentro** a maniche corte, sempre con il pantalone della divisa e con le calze; è possibile l'utilizzo di scarpe sportive (fitness) ad uso solo ed esclusivamente interno
- L'uso della divisa è obbligatorio quindi – a titolo esemplificativo **NON È POSSIBILE UTILIZZARE CANOTTE, T-SHIRT SENZA MANICHE, PANT CORTI, FUSEAUX...** ma solo la divisa approvata da regolamento. Chiunque contravvenga può essere allontanato dalla sala su indicazione dell'istruttore

## **IN DOJO – SALA DI PRATICA ARTI MARZIALI**

- Indossare la nostra divisa pulita formata da keikogi (cioè kendogi e hakama )
- L'attrezzatura da pratica (a titolo esemplificativo boken) ad uso personale non deve essere lasciata incustodita



ESSE  
ACCADEMIA



351 1193122

esse.it