

# LISTA DI CONTROLLO PER L'ISCRIZIONE IN PALESTRA O IN PISCINA

Questa lista di controllo è stata ideata per renderti più consapevole delle informazioni che devi avere prima di iscriverti in una qualsiasi struttura sportiva. Compilandola potrai capire meglio quali sono le informazioni che devi richiedere e così fare la scelta giusta per l'acquisto di un abbonamento senza correre il rischio di fare la scelta sbagliata e spendere male i tuoi soldi.

1

## **PRIMA, CONOSCI TE STESSO.**

*Solamente in questo modo potrai essere certo di acquistare solo ed esclusivamente ciò di cui hai bisogno.*

Perché vuoi allenarti?	
Hai un obiettivo specifico?	
Quale è il tuo stile di vita?	
Come è "pianificata" settimanalmente la tua vita?	

## **LA RICHIESTA DI INFORMAZIONI.**

*Se la persona che ti accoglie in palestra si interessa a te, significa che vuole offrirti ciò di cui hai realmente bisogno. In caso contrario vuole solamente iscriverti senza alcun interesse sulle tue esigenze.*

Ti hanno chiesto qualche notizia circa il tuo stile di vita?	SI	NO
Ti hanno chiesto se vivi o lavori vicino alla struttura?	SI	NO
Ti hanno chiesto le motivazioni del tuo allenamento?	SI	NO
Ti hanno mostrato la struttura?	SI	NO
Ti hanno chiesto se hai un obiettivo specifico?	SI	NO

## **LA STRUTTURA.**

*Cerca di avere quante più informazioni possibili relative alla struttura per non avere sorprese in un secondo momento.*

**PRESTA ATTENZIONE PRIMA CHE SIA TROPPO TARDI!**

Negli spogliatoi, le Docce sono sufficienti?	SI	NO
Negli spogliatoi, gli armadietti sono sempre disponibili?	SI	NO
Nella struttura, la Pulizia e l'igiene sono garantiti?	SI	NO
In sala pesi, gli attrezzi sono abbastanza numerosi per allenarsi senza code?	SI	NO
In sala pesi, gli attrezzi sono tutti funzionanti?	SI	NO
Quante sono le sale dove si svolgono i corsi fitness?	SI	NO
Nelle sale corsi ci sono sufficienti attrezzature (tappetini, pesetti, ecc...)?	SI	NO
Gli attrezzi nelle sale corsi sono ben tenuti?	SI	NO
In piscina, quanto sono lunghe le corsie?	SI	NO
In piscina, quante sono le corsie?	SI	NO
In piscina, ci sono orari di blocco del nuoto libero?	SI	NO
In piscina, le corsie per il nuoto libero sono divise per livelli?	SI	NO
L'acqua della piscina è trattata adeguatamente?	SI	NO

## **GLI ALLENAMENTI**

*L'allenamento è la cosa più importante, la ragione principale che ti spinge ad iscriverti in palestra o in piscina. Le tipologie di allenamento sono tante e tutte differenti. Ciò che devi fare è avere la certezza che quelle che ti vengono proposte sono in linea con i tuoi obiettivi.*

**PRESTACI ATTENZIONE E POTRAI AVERE LA CERTEZZA DI ISCRIVERTI NEL POSTO GIUSTO!**

Ti hanno illustrato quali sono le migliori attività ADATTE a te?	Adatte ai tuoi "gusti" di allenamento	SI	NO
	Adatte ai tempi della tua organizzazione settimanale	SI	NO
	Adatte alle tue motivazioni	SI	NO
In merito all'allenamento in sala pesi	Ci sono istruttori che seguono i clienti?	SI	NO
	Gli istruttori sono laureati IUSM?	SI	NO
	Gli istruttori redigono un piano di allenamento personalizzato?	SI	NO
	Ogni quanto tempo viene aggiornato il piano di allenamento personalizzato?		
In merito all'allenamento in piscina	Esiste un piano di occupazione predefinito della vasca?	SI	NO
	Ci sono degli istruttori ai quali fare riferimento in caso di necessità tecniche specifiche?	SI	NO
	La piscina, in estate, è senza copertura?	SI	NO
In merito alle lezioni di fitness e acquafitness	Quante sono le tipologie di lezioni differenti proposte?		
	Le lezioni sono a prenotazione?	SI	NO
	Ti sono state consigliate delle lezioni specifiche per le tue esigenze?	SI	NO
	Hai la possibilità di pianificare un allenamento "variegato" nella settimana?	SI	NO
	C'è una varietà di lezioni negli orari settimanali da te preferiti?	SI	NO

### **LE FORMULE DI ABBONAMENTO**

*La parte più difficile delle palestre/piscine del nostro Paese. Ogni struttura ha la sua e spesso sono molto complicate, rasentano il ridicolo e danno l'impressione di voler rifilare una "fregatura".  
NON TI FARE INGANNARE!*

E' possibile iscriversi...	...per 1 mese?	SI	NO
	...per 3 mesi?	SI	NO
	...per 6 mesi?	SI	NO
	...per 1 anno?	SI	NO
	...per un periodo diverso?	SI	NO
	...per ingressi singoli o pacchetti di ingressi?	SI	NO
	...per allenarsi senza limiti?	SI	NO
	...per allenarsi solo la mattina?	SI	NO
	...per allenarsi solo all'ora di pranzo?	SI	NO
	...per allenarsi solo il pomeriggio?	SI	NO
	...per allenarsi solo la sera?	SI	NO
	...per allenarsi solo nel week-end?	SI	NO

### **IL RECESSO**

*Spesso un abbonamento non può essere interrotto in nessun caso. Nel 2017 questo non è più accettabile. DEVI PRETENDERLO!*

Puoi interrompere il tuo abbonamento in caso di non utilizzo?	SI	NO
Puoi essere rimborsato se non sei soddisfatto del servizio?	SI	NO

### **LE AGEVOLAZIONI**

*Una struttura sportiva deve poter consentire di ottenere delle agevolazioni a specifiche categorie di utenti. RICHIEDILO SPECIFICATAMENTE, POTREBBERO NASCONDERTELE!*

Sono previste agevolazioni per nuclei famigliari?	SI	NO
Sono previste convenzioni per dipendenti di aziende?	SI	NO
E' prevista una sospensione temporanea in caso di vacanza o malattia?	SI	NO