

**CIRCULAR Nº 9/2022**

**REGLAS DE USO DE PISTA, GIMNASIO Y FISIOTERAPIA**

**PISTA DE ATLETISMO (VIGENTE A PARTIR DEL 15/02/2022)**

HORARIO: 06:00 a 13:00 y 15:00 a 21:00

COSTO:

- Menores de 18 años: 50.000 Gs. semestral
- Mayores de 18 años federados: 50.000 Gs. semestral
- Mayores de 18 años no federados: 50.000 Gs. mensual

El control de acceso iniciará el 1 de marzo de 2022.

CARRILES:

- 1 y 2: Corredores de trail y ruta (cualquier distancia) y carreras de más de 400 metros
- 3 y 4: Carreras de más de 100 metros hasta 400 metros
- 5 y 6: Carreras entre 0 y 100 metros
- 7 y 8: Vallas cortas y vallas largas
- Calentamiento y trote continuo: **zona de cesped**
- Escuelas de atletismo SND y Mini atletismo: **zona de calentamiento**

**GIMNASIO (VIGENTE A PARTIR DEL 01/03/2022)**

HORARIO: Se establecen turnos de 75 minutos

<b>TURNO MAÑANA</b>	<b>TURNO TARDE</b>
- 08:00 a 09:15	- 15:00 a 16:15
- 09:30 a 10:45	- 16:30 a 17:45
- 11:00 a 12:15	- 18:00 a 19:15
	- 19:30 a 20:45

FORMA DE USO

- Solo 8 atletas por turno
- Cada atleta podrá usar el gimnasio 2 veces por semana máximo
- **Solo para atletas federados mayores desde categoría U18 (15 años en adelante)**

**FISIOTERAPIA (VIGENTE A PARTIR DEL 01/04/2022)**

HORARIO: de 16:00 a 20:00

FORMA DE USO:

- Turnos de 1 hora con agendamiento previo (salvo lesiones ocurridas en el día)
- Solo 4 personas por turno
- **Solo para atletas federados**

*Asunción, 17 de febrero de 2022*