



QUOTE ASSOCIATIVE E REGOLAMENTO INVERNALE

CORSO	DESCRIZIONE	GIORNI E ORARI	MENSILE	1 ORA	PACCHETTO	ASSICURAZIONE
BABY GYM	dai 3 ai 5 anni 1 o 2 allenamenti a settimana da 1h	MARTEDÌ e/o GIOVEDÌ 16.30 - 17.30	RICHIEDERE LE QUOTE ASSOCIATIVE			
GINNASTICA ARTISTICA 1	1 o 2 allenamenti a settimana da 1h	MARTEDÌ e/o GIOVEDÌ 17.00 - 18.00				
GINNASTICA ARTISTICA 2	1 o 2 allenamenti a settimana da 2h	MARTEDÌ e/o GIOVEDÌ 17.00 - 19.00				
GINNASTICA ARTISTICA 3	2 allenamenti a settimana da 3h	LUNEDÌ /MERCOLEDÌ / VENERDÌ 17.00 - 20.00				
GINNASTICA ARTISTICA 4	3 allenamenti a settimana da 3h	LUNEDÌ /MERCOLEDÌ / VENERDÌ 17.00 - 20.00				
GLOCOM	Glocom è un allenamento dedicato al pubblico adulto, sia maschile che femminile. Il nome stesso vuole dire: ginnastica Globale-Compensativa. Si propongono esercizi posturali al corpo libero con movimenti statici e dinamici.	MARTEDÌ / GIOVEDÌ 18.30 - 19.30				
POLE DANCE	La disciplina della Pole Dance si basa su esercizi di ginnastica e di danza. Si uniscono elementi di forza, con movimenti aggraziati ed armonici, utilizzando la pertica. Dai 15 anni in poi.	MARTEDÌ / GIOVEDÌ 19.00 - 20.00 e 20.00 - 21.00 SABATO 11.00 - 12.00				
POLE DANCE JUNIOR	Basato sulla tecnica e sui movimenti della Pole Dance. Questo corso è pensato per bambine e ragazze dai 6 ai 14 anni.	SABATO 10.00 - 11.00				

VIA MONTE ANGIOLINO 6 – LANZO TORINESE 10074

QUOTE ASSOCIATIVE

OPZIONE "QUOTA MENSILE"

La quota mensile deve essere saldata entro la prima settimana di ogni mese e rimane intera anche scegliendo di allenarsi una sola volta alla settimana

OPZIONE "QUOTA 1 ORA"

La lezione deve essere saldata durante l'allenamento stesso, non a fine mese

OPZIONE "QUOTA PACCHETTO"

Il pacchetto comprende 10 lezioni da terminare entro 3 mesi dal pagamento

ASSICURAZIONE

Da saldare entro la seconda lezione. Valida da settembre ad agosto

Tutte le quote non sono rimborsabili e non ci sono riduzioni in nessun caso:

assenze per motivi personali e/o per malattia, chiusure imposte dal governo, festività

GIORNI DI CHIUSURA: 1 novembre; 8/25/26 dicembre; 1/6 gennaio; 1/25 aprile; 1 maggio

GINNASTICA ARTISTICA

Ginnastica artistica dai 3 anni in su. Libera scelta del corso da frequentare. Si può cambiare il corso di mese in mese. 1 lezione di prova gratuita. Non è possibile recuperare le lezioni perse. Certificato medico agonistico obbligatorio da 8 anni compiuti, fino a 7 ½ è richiesto il certificato del pediatra.

Body obbligatorio per le gare. Tuta, zaino, t-shirt sono facoltativi ma è consigliato l'acquisto.

Attività': saggio di Natale. **Gare:** le allenatrici scelgono per ogni atleta il tipo di gara, in base alla preparazione ed alle ore di allenamento praticate. Per partecipare alle gare è obbligatorio allenarsi minimo 2 volte per 2 ore (tot 4h/sett). Non si può garantire la partecipazione alle gare già dal primo anno. Le gare sono regionali e Nazionali, ma non per tutte le fasce di età. La cifra per l'iscrizione alla competizione regionale è di circa 20€, mentre per la gara nazionale verrà comunicata la quota ai diretti interessati. Gli allenamenti sono continui da settembre a giugno. A luglio e agosto viene proposto il centro estivo: Estate Gym con altri orari.

POLE DANCE E GLOCOM

Libera scelta delle lezioni da frequentare. Certificato medico di buona salute obbligatorio.

Per Pole Dance è consigliato indossare pantaloncini e top sportivo, c'è la possibilità di acquistare la divisa della società.

NORME DI COMPORTAMENTO

E' importante l'educazione e il rispetto per gli altri. Chi si comporta maleducatamente verrà allontanato dalle lezioni. È obbligatorio legarsi i capelli in modo ordinato. È vietato l'uso di monili e masticare chewing-gum. I genitori non possono sostare in struttura. L'A.S.D. e le allenatrici non si assumono responsabilità per danni a persone o cose, malesseri per malattie, smarrimenti di oggetti personali e non sono responsabili dell'atleta oltre l'orario di allenamento. A inizio e a fine lezione, i minorenni devono essere accompagnati dai genitori o tutori. A questo proposito si richiede particolare attenzione per le scale e fuori dal portone, in quanto è responsabilità dei genitori o tutori evitare incidenti. Vi informiamo che il percorso formativo di questo sport è molto lungo e impegnativo. Partendo dal presupposto che ogni individuo si presenta con un fisico ed un carattere differente, c'è bisogno di molti anni di allenamento seguiti con costanza e volontà.