



CORSO	DESCRIZIONE	GIORNI E ORARI	1 ORA	PACCHETTO	ASSICURAZIONE
<b>GLOCOM</b>	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 18.00 - 19.00			<b>RICHIEDERE LE QUOTE ASSOCIATIVE</b>
<b>POLE DANCE</b>	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 10.00-11.00 MERCOLEDÌ/VENERDÌ 12.30-13.30 MARTEDÌ/GIOVEDÌ 18.00-19.00 MARTEDÌ/GIOVEDÌ 19.00-20.00 SABATO 11.00-12.00			
<b>POLE DANCE JUNIOR</b>	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			

<u>OPZIONE "QUOTA 1 ORA"</u>	La lezione deve essere saldata durante l'allenamento stesso, non a fine mese
<u>OPZIONE "QUOTA PACCHETTO"</u>	Il pacchetto comprende 10 lezioni da terminare entro 3 mesi dal pagamento
<u>ASSICURAZIONE</u>	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; 24/25/26/31 dicembre; 1 e 6 gennaio; 21 aprile; 1 maggio; 2 giugno; 15 agosto

Libera scelta delle lezioni da frequentare. Certificato medico di buona salute obbligatorio. La lezione si svolge con un minimo di 3 partecipanti.  
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 questi 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.

**VIA MONTE ANGIOLINO 6 – LANZO TORINESE 10074**