



QUOTE ASSOCIATIVE E REGOLAMENTO INVERNALE

CORSO	DESCRIZIONE	GIORNI E ORARI	MENSILE	A ORA	ISCRIZIONE ANNUALE
GINNASTICA ARTISTICA 1	Allenamenti 1/2 volte a settimana da 1h	MARTEDÌ e/o GIOVEDÌ 17.00 - 18.00	RICHIEDERE LE QUOTE ASSOCIATIVE		
GINNASTICA ARTISTICA 2	Allenamenti 1/2 volte a settimana da 2h	MARTEDÌ e/o GIOVEDÌ 17.00 - 19.00			
GINNASTICA ARTISTICA 3	Allenamenti 2 volte a settimana da 3h	LUNEDÌ /MERCLEDÌ / VENERDÌ 17.00 - 20.00			
GINNASTICA ARTISTICA 4	Allenamenti 3 volte a settimana da 3h	LUNEDÌ /MERCLEDÌ / VENERDÌ 17.00 - 20.00			
SCUOLA MOTORIA INFANTILE STEINERIANA	Dai 3 ai 5 anni. Sviluppo delle facoltà cognitive intellettuali, artistiche e fisiche	Dal LUNEDÌ al VENERDÌ 9.00 - 12.00			
GLOCOM	Glocom è un allenamento dedicato al pubblico adulto, sia maschile che femminile. Il nome stesso vuole dire: ginnastica Globale-Compensativa. Interessa tutte le catene muscolari in movimenti statici e dinamici per terminare con un intenso momento di rilassamento. Si propongono esercizi posturali, soprattutto al corpo libero	GIOVEDÌ 18.30 - 19.30 SABATO 9.30 - 10.30			
FREE TRAINING	Free Training è inteso come allenamento libero. Si può praticare ginnastica artistica, acrobatica e pole dance in autonomia, senza istruttori. Questa opzione è pensata per mantenere e sviluppare tonicità e armonia fisica in modalità "fai da te". (Senza istruttori)	Dal LUNEDÌ al VENERDÌ (in orari di apertura, su prenotazione)			
ACROBATICA	Allenamenti divertenti basati su esercizi tecnici, per ragazzi e adulti.	VENERDÌ 14.00 - 15.00			
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	VENERDÌ 13.00 - 14.00			
PERSONAL	Lezioni individuali dedicate	Su prenotazione			

VIA MONTE ANGIOLINO 6 – LANZO TORINESE 10074

QUOTE ASSOCIATIVE

OPZIONE 1 PAGAMENTO MENSILE

La quota mensile deve essere saldata entro la prima settimana di ogni mese. Non ci sono riduzioni in nessun caso, nè per quarantene nè per chiusure imposte dal governo o per festività.
€ 10 sconto fratelli (solo sul mensile, per scuola steineriana solo sul settimanale).

OPZIONE 2 PAGAMENTO A ORA

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

1 lezione di prova gratuita solo per il corso di ginnastica artistica.

Non è possibile recuperare le lezioni perse.

AMMISSIONI

Ginnastica artistica dai 3 anni in su. Il corso è scelto liberamente dai genitori, in accordo con le allenatrici.

Si può cambiare il corso di mese in mese.

Pole Dance, Acrobatica, Free training, Glocom per ragazzi e adulti.

Attività senza gare: esibizione di Natale e di fine anno sportivo.

Attività con gare di ginnastica artistica: solo 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. La cifra per l'iscrizione alla competizione regionale è di circa 20€, mentre per la gara nazionale verrà comunicata la quota ai diretti interessati. Le gare sono regionali e Nazionali, ma non per tutte le fasce di età.

Certificato medico agonistico obbligatorio da 8 anni compiuti. Fino a 7 ½ è richiesto il certificato del pediatra.

Certificato medico normale per i corsi di Pole Dance, Acrobatica, Free training, Glocom.

GIORNI DI CHIUSURA: 1.11, 8 e 26.12, 6.01, 10 e 25.04, 2.06 senza recuperi o riduzioni di quota.

Gli allenamenti sono continui da settembre a maggio. D'estate viene proposto il centro estivo: Estate Gym con altri orari.

ABBIGLIAMENTO

Body obbligatorio per le gare. Tuta, zaino, t-shirt sono facoltativi.

Per comprare le divise chiedere alle allenatrici.

Per allenarsi occorrono: maglietta e pantaloncino o tuta.

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 Covid, 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.