PUNTO K
Pilates & more

2026
2027

ANTI-ETÀ – Durata: da ottobre 2025 a gennaio 2026
Luogo / Ort: SALA EUROPA - Viale Europa, 104 / HALLE EUROPA – Europaallee 104

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
ANTI-ETÀ **LUIZ** 8.00-8.55		ANTI-ETÀ **LUIZ** 8.00-8.55		
ANTI-ETÀ **LUIZ** 9.00-9.55		ANTI-ETÀ **LUIZ** 9.00-9.55		
ANTI-ETÀ **LUIZ** 10.00-10.55	ANTI-ETÀ **LUIZ** 10.00-10.55	ANTI-ETÀ **LUIZ** 10.00-10.55	ANTI-ETÀ **LUIZ** 10.00-10.55	
	Con SEDIA 11.00-11.45		Con SEDIA 11.00-11.45	
ANTI-ETÀ **LUIZ** 15.00-15.55	ANTI-ETÀ **LUIZ** 15.00-15.55		ANTI-ETÀ **LUIZ** 15.00-15.55	

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VERNERDÌ
OTT. OKT.	28 sett.	29 sett.	30 sett.	1	2
	5	6	7	8	9
	12	13	14	15	16
	19	20	21	22	23
	26	27	28	29	30
NOV.	**2 Festa**	**3 Festa**	**4 Festa**	**5 Festa**	**6 Festa**
	9	10	11	12	13
	16	17	18	19	20
	23	24	25	26	27
	30				
DIC. DEZ.		1	2	3	4
	7	**8 Festa**	9	10	11
	14	15	16	17	18
	21	22	23	**24 Festa**	**25 Festa**
	28 Festa	**29 Festa**	**30 Festa**	**31 Festa**	
GEN. JAN.					**1 Festa**
	4 Festa	**5 Festa**	**6 Festa**	7	8
	11	12	13	14	15
	18	19	20	21	22
	25	26	27	28	29

ANTI-ETÀ – SALA EUROPA

PUNTO K
Pilates & more

REGOLAMENTO
CORSI IN PALESTRA E IN PISCINA 2026/2027

I corsi sono strutturati in 2 moduli da settembre a giugno come segue:

- **Ginnastica anti-età e con la sedia**: ottobre-gennaio e febbraio-maggio
- Corsi di tonificazione e body & mind in **SALA EUROPA**: 17 lezioni
- Corsi di Pilates, Duetto e Springboard **SALA NOVACELLA e SALA TRIESTE**: 17 lezioni
- Corsi **PISCINA:** 15 lezioni
- **CORSI BREVI, YOGA e QI GONG** verificare la durata in base al calendario.

L'iscrizione al corso è personale e **non può essere trasferita** ad altri partecipanti. L'iscrizione avviene versando due quote di partecipazione (agosto e gennaio) e la tessera Punto K- O.P.E.S. - ORGANIZZAZIONE PER L'EDUCAZIONE ALLO SPORT che ammonta a **€ 25,00.** La tessera ha validità annuale dal 1° settembre al 31 agosto dell'anno successivo e comprende la copertura assicurativa.

CERTIFICATO MEDICO

Per partecipare alle attività è obbligatorio presentare il certificato medico di idoneità alla pratica sportiva non agonistica come da DM 24.04.13. L'associazione si riserva il diritto di precludere la partecipazione al corso in mancanza di tale documento.

DISDETTA DEL CORSO PER INFORTUNIO o RICOVERO OSPEDALIERO ENTRO LE PRIME 5 LEZIONI

Se in seguito a gravi motivi di salute quali **infortunio e ricovero ospedaliero, comprovati da certificato medico** che attesti l'impossibilità di frequentare la specifica attività motoria, il tesserato non potesse portare a termine il corso, è necessario inviare **immediatamente** una **comunicazione per iscritto alla segreteria**. Non sono ritenute valide le comunicazioni fatte agli insegnanti. Il Direttivo dell'Associazione potrà anche valutare la possibilità di emettere un buono per le lezioni alle quali il tesserato non potrà più partecipare, esclusivamente se il ritiro avviene **entro le prime cinque lezioni** (in modo da poter inserire altri partecipanti). Oltre tale termine non si effettua alcun rimborso in forma di buono. La data del ritiro viene **calcolata dal giorno della consegna all'Associazione del certificato medico** (e non può essere calcolata retroattivamente). Il corso pagato anche parzialmente con un buono non è rimborsabile per alcun motivo. L'eventuale buono emesso ha validità di un anno, è al portatore e potrà essere utilizzato anche da altri partecipanti, se regolarmente tesserati. Potranno usufruire del buono solo coloro che all'atto dell'iscrizione hanno presentato un certificato medico valido per l'anno in corso. Il buono verrà concesso **allo stesso partecipante** solamente **una volta ogni tre anni** di tesseramento.

Non sono considerate lezioni perse le festività inserite in calendario perché non vengono conteggiate nel numero di lezioni totali.

VARIAZIONI DEGLI ORARI O CHIUSURE IMPREVISTE DEGLI IMPIANTI

L'Associazione si avvale anche di strutture pubbliche nelle quali sono possibili variazioni o cancellazioni imputabili a decisioni di terzi non dipendenti dall'Associazione. Ogni lezione persa per tale ragione verrà recuperata alla fine del turno, altrimenti l'Associazione stessa provvederà a comunicare le modalità di recupero che possono avvenire anche in orari e giornate differenti da quelle del corso.

LEZIONI INDIVIDUALI di PILATES

L'associazione riserva per l'allievo il giorno e l'orario prestabilito e l'insegnante si impegna ad essere sempre presente e puntuale.

È importante che questo valga anche per l'allievo. Ogni disdetta rallenta i progressi dell'allenamento e impedisce all'insegnante di lavorare. Si invita pertanto a scegliere un orario e una giornata adeguati ai propri impegni, per evitare il più possibile assenze. In caso di disdetta si prega di contattare la segreteria **almeno 48 ore prima**, altrimenti la lezione si considera svolta. Si prega di **disdire la lezione solo in caso di effettiva necessità**. I pacchetti di lezioni **individuali da 17 lezioni hanno durata 17 settimane**.

Si intendono le settimane da calendario escludendo quelle di chiusura. In caso di assenza sarà necessario concordare con l'insegnante una giornata ed un orario sostitutivo. La lezione non potrà slittare di una settimana. **Eventuali lezioni non effettuate entro il termine previsto andranno perse.**

DUETTI di PILATES

I duetti si articolano in **17 lezioni**. Qualora **entrambi i partecipanti al duetto** dovessero **assentarsi,** anche previa comunicazione, la lezione si considera comunque effettuata e non potrà slittare di una settimana. Sarà comunque possibile recuperare con le modalità indicate sotto anche in Springboard o Matwork.

CAMBIO di ORARIO per tutti i CORSI

Abbiamo creato un **portale dedicato** per aiutarti a gestire gli imprevisti di tutti i giorni. Se fossi **impossibilitato a frequentare il tuo corso**, potrai facilmente **cambiare il giorno e l'orario** accedendo al portale tramite il nostro sito **puntok.com**. Si accede dal menù **PRENOTAZIONI**, **AREA RISERVATA.**

Se sei un nuovo tesserato dovrai prima registrarti e attendere la conferma della segreteria. In seguito potrai accedere al cambio di orario. Ricordati che la segreteria è chiusa nel fine settimana.

Non è possibile comunicare l'assenza o cambiare l'orario chiamando in segreteria o attraverso gli insegnanti.

MODALITÀ DI CAMBIO ORARIO

1. Accedi al portale e **segnala la tua assenza**. Questa deve essere fatta **almeno 5 ore prima dell'orario della lezione abitualmente frequentata**. Così, altri partecipanti avranno la possibilità di usufruire dei posti liberi.
2. Se segnali l'assenza oltre questo limite di tempo, purtroppo il portale non potrà accettarla.
3. **Il cambio** è consentito per massimo **6 volte per corso** e **per modulo**, e solo dopo aver segnalato la tua assenza.
4. Il cambio di orario può essere fatto **solo per corsi della stessa disciplina e tipologia.** Il portale approverà il cambio solo se il corso è tra quelli ammessi.
5. Puoi **scegliere un orario alternativo** in qualsiasi momento, **anche pochi minuti prima dell'inizio della lezione**.
6. Se decidi di **disdire il cambio di orario**, puoi farlo fino a 5 ore prima della lezione.
7. Puoi anche **cancellare l'assenza,** a meno che quel posto non sia già stato prenotato da qualcun altro.

Ricorda che il cambio orario **non è un diritto**, ma un servizio extra che ti offriamo. Per questo, **PUNTO K non garantisce** sempre **che le richieste di cambio siano accettate**, perché dipende dalla disponibilità dei posti.

Ti consigliamo di **prenotare il cambio orario entro 30 giorni dall'assenza** e comunque prima che finisca il modulo. Se invece non partecipi alla lezione di cambio orario, questa si considera comunque fatta.

CALZATURE e ABBIGLIAMENTO

Diamo molto valore alla pulizia e all'igiene degli ambienti e il nostro personale pulisce quotidianamente tutti i locali e disinfetta regolarmente il materiale ginnico. Per garantire il massimo comfort ai partecipanti le sale sono dotate di **parquet di legno**. Aiutateci a mantenerli puliti e a preservarli accedendo alle sale **esclusivamente** con calzini antiscivolo o **scarpe da ginnastica** utilizzate solo per la palestra, **con suole pulite! L'accesso sarà interdetto** ai partecipanti che **non indossano calzature adeguate**. Saranno inoltre ammesse **solo borracce chiuse in plastica**, **no vetro o metallo**. Si prega inoltre di coprire i tappetini con un asciugamano personale.

Nella sala NOVACELLA abbiamo allestito delle sedie e un portascarpe nel corridoio d'ingresso. Si prega di **togliere le scarpe** e lasciarle nell'apposita scarpiera. L'accesso alle sale e agli spogliatoi sarà possibile **solo con calzini. Non è consentito praticare attività scalzi**.

CALZE per chi pratica PILATES con MACCHINARI e SPRINGBOARD

Per la vostra sicurezza e per prevenire infortuni durante l'uso dei macchinari è fondamentale indossare calze con un buon antiscivolo e molto avvolgenti come quelle **della marca R-evenge** che si possono acquistare online o presso la nostra segreteria. **L'accesso** al corso può essere **negato** al partecipante che si presenta **senza calze adeguate.**

CELLULARE e SMART WATCH

Se siete qui è per dedicare un'ora a voi stessi. Non consentite ai vostri amici o parenti di disturbarvi inutilmente. Potrete riaccendere il cellulare e lo Smart Watch al termine della lezione.