PUNTO K
Pilates & more

2024 2025

BODY & MIND NOVACELLA - Durata/Dauer: 17 lezioni / 17 Einheiten da 55 min.
Luogo / Ort: SALA NOVACELLA – Via Novacella, 44 / HALLE NOVACELLA – Neustifterweg 44

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
			SPRINGBOARD ELEONORA 8.00-8.55	
OSTEO-SPRINGB KATHRIN 9.30-10.25	OSTEO-SPRINGB ELEONORA 9.30-10.25	OSTEO-PILATES ELEONORA 9.00-9.55		OSTEO-SPRINGB ELEONORA 9.30-10.25
OSTEO-PILATES ELEONORA10.30- 11.25		OSTEO-SPRINGB KATHRIN 10.00-10.55	OSTEO-PILATES ELEONORA 10.15-11.10	
	SPRINGBOARD ELEONORA 12.45-13.40		SPRINGBOARD ELEONORA 13.00-13.55	
OSTEO-PILATES SIMONA 16.00- 16.55			CORSO BREVE KATHRIN 15.30-16.45	
SPRINGBOARD SIMONA 17.15-18.10	SPRINGBOARD ELEONORA 17.30-18.25	PILATES SIMONA 17.15- 18.10	PILATES SIMONA 17.00- 17.55	SPRINGBOARD SIMONA 17.30-18.25
PILATES SIMONA 18.15- 19.10	SPRINGBOARD ELEONORA 18.30-19.25	SPRINGBOARD SIMONA 18.15-19.10	SPRINGBOARD SIMONA 18.00-18.55	
PILATES MARTINA 19.15- 20.10		PILATES MARTINA 19.15- 20.10	SPRINGBOARD SIMONA 19.00-19.55	

PILATES BODY & MIND – SALA NOVACELLA

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VERNERDÌ
GEN.	primo turno	28	29	30	31
FEBB. FEB.	3	4	5	6	7
	10	11	12	13	14
	17	18	19	20	21
	24	25	26	**27 Chiuso**	28
MARZO MÄRZ	**3 Festa**	**4 Festa**	**5 Festa**	**6 Festa**	**7 Festa**
	10	11	12	13	14
	17	18	19	20	21
	24	25	26	27	28
	31				
APR. APRIL		1	2	3	4
	7	8	9	10	11
	14	15	16	17	18
	21 Festa	22	23	24	**25 Festa**
	28	29	30		
MAG. MAI				**1 Festa**	**2 Festa**
	5	6	7	8	9
	12	13	14	15	16
	19	20	21	22	23
	26	27	28	29	30
GIU. JUNI	**2 Festa**	3 Recupero del lunedì*		5	6
	9 Festa	10 Recupero del lunedì*		12	13
TOTALE	17	17	17	17	17

***Le lezioni di lunedì 2 e 9 giugno (Festivi) si terranno martedì 3 e 10 giugno negli stessi orari dei corsi del lunedì.**

I corsi di PUNTO K sono strutturati su 2 turni, settembre/gennaio (17 lezioni) e febbraio/giugno (17 lezioni) **E NON SEGUONO LE FESTIVITÀ SCOLASTICHE. Non sono considerate lezioni perse le festività** inserite in calendario perché non vengono conteggiate nel numero di lezioni totali.

Punto K S.r.l. sportiva dilettantistica C.F./P.IVA – SteuerNr/MwSt. -Nr. 02666950213 info@puntok.com - www.puntok.com

C.C.I.A.A. 02666950213 - REA 195609 - cap. Soc. € 10.000,00 i.v. Tel. +39 0471 919432

Segreteria e sala Europa/Sekretariat: Viale Europa, 104 - Sala Trieste: Viale Trieste 64 - Sala Novacela: Via Novacella 44 -39100 Bolzano / Bozen

PUNTO K
Pilates & more

REGOLAMENTO 2024/2025

I corsi sono strutturati in 2 turni 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 **SALA NOVACELLA e SALA TRIESTE**: 17 lezioni
- Corsi **PISCINA:** 15 lezioni

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) che comprendono la tessera Punto K - OPES che ammonta a **€ 25,00.** La tessera ha validità 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 MOTIVI DI SALUTE

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 perse, 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 ORARI O CHIUSURE IMPREVISTE

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

LEZIONI INDIVIDUALI di Pilates e ALLENAMENTO METABOLICO

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 le giornate di chiusura. In caso di assenza sarà necessario concordare con l'insegnate o la segreteria una giornata ed un orario per il recupero.

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**. I **recuperi** delle lezioni perse avvengono tramite **WhatsApp** e con **preavviso** di assenza di **12 ore** all'amministratore di gruppo. 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.

NOVITÀ DAL 2024
RECUPERI delle LEZIONI PERSE per TUTTI I CORSI

Sono ammessi un **massimo di 6 recuperi** a persona, per corso.
Abbiamo realizzato un **sistema di prenotazione per i recuperi esclusivo per PUNTOK**. Con questo programma vi potrete prenotare in modo semplice e veloce dal nostro sito **www.puntok.com/recuperi/** Potranno accedere al recupero solo coloro che danno **preavviso di assenza almeno 6 ore prima della lezione.** Sono esclusi **i duetti** e le **lezioni individuali** per i quali il recupero si effettua tramite **WhatsApp**.

Le prenotazioni per i recuperi avverranno **solo tramite il sito**, **non sarà più possibile prenotarsi o disdire chiamando la segreteria**.

Il **recupero non è un diritto**, ma un **servizio extra** che vi offriamo; pertanto, PUNTO K **non garantisce che le lezioni perse possano essere recuperate** perché non sempre ci saranno posti disponibili. Il recupero dovrà essere effettuato entro 30 giorni dalla data di assenza e comunque **non oltre il termine del turno**, per esempio le assenze di settembre non potranno essere recuperate a dicembre. In caso di **assenza alla lezione di recupero**, questa si considera effettuata.

CALZATURE e ABBIGLIAMENTO

Diamo molto valore alla pulizia e all'igiene degli ambienti. 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 PILATES SPRINGBOARD e con MACCHINARI

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

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 al termine della lezione.