

PUNTO K

Pilates & more



BODY & MIND TRIESTE - Durata/Dauer: 17 lezioni / 17 Einheiten da 55 min
Luogo / Ort: SALA TRIESTE - Viale Trieste, 64/ HALLE TRIESTE - Triester Alle 64

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
09.00 -9.55				FELDENKRAIS JOHANNA 9.00-9.55	
13.00 -13.55					
16.00-16.55	HATHA YOGA ROBERTA 16.30-17.40				
17.00-17.55		FELDENKRAIS JOHANNA 17.30-18.25		PILATES SABRINA 17.00-17.55	
18.00-18.55			QI GONG M.LUISA 18.15-19.25	PILATES SABRINA 18.15-19.10	
19.00-19.55	HATHA YOGA ROBERTA 19.15-20.25				
20.00-20.55			HATHA YOGA ROBERTA 20.00-21.10		

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
GEN./JAN.	29	30	31		
				1	Fine primo turno
FEBB./FEB	5	6	7	8 Festa	9
	12 Festa	13 Festa	14 Festa	15 Festa	16 Festa
	19	20	21	22	23
	26	27	28	29	
MARZO/MÄRZ					1
	4	5	6	7	8
	11	12	13	14	15
	18	19	20	21	22
	25	26	27	28	29
APRILE/APRIL	1 Festa	2	3	4	5
	8	9	10	11	12
	15	16	17	18	19
	22	23	24	25 FESTA	26
	29	30			
MAGGIO/MAI			1 Festa	2	3
	6	7	8	9	10
	13	14	15	16	17
	20 Festa	21	22	23	24
	27	28	29	30	31
GIUGNO	3		5	6	7
	10			13	
TOTALE	17	17	17	17	17

PILATES BODY & MIND TRIESTE

PUNTO K

Pilates & more

REGOLAMENTO 2023/2024

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** e **SCUOLA KUNTER:** 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 € 20,00. 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, DUETTI

L'associazione riserva per l'allievo il giorno e l'orario prestabilito e l'insegnante si impegna ad essere sempre presente e puntuale. E' 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 8 lezioni hanno durata 8 settimane, quelli da **10 lezioni** 10 settimane, quelli da 20 lezioni 20 settimane. Si intendono le settimane da calendario escludendo quelle di chiusura. In caso di assenza sarà necessario concordare con 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.**

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.

RECUPERI delle LEZIONI PERSE

Sono ammessi un **massimo di 3 recuperi** a persona per corso per consentire a tutti di usufruire di questo servizio.

Abbiamo introdotto un sistema di prenotazione per i recuperi dal nostro sito www.puntok.com/recuperi/ per tutti i corsi tranne **Springboard, duetti** e le **lezioni individuali** per i quali il recupero si effettua tramite **WhatsApp**. In questo ultimo caso potranno accedere al recupero solo coloro che hanno dato il consenso per essere inseriti nel gruppo WhatsApp e che hanno comunicato l'assenza, almeno **24 ore prima** nel gruppo WhatsApp. L'assegnazione del posto è a discrezione dell'associazione la quale terrà presente anche il livello di allenamento e le condizioni fisiche dei partecipanti che desiderano recuperare.

L'associazione **non può comunque garantire che tutte le lezioni perse possano essere recuperate**. 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 e non sarà possibile recuperarla nuovamente.

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 soles 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 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-venge** 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.