

# PUNTO K

Pilates & more



BODY & MIND TRIESTE - Durata/Dauer: 16 lezioni / 16 Einheiten  
Luogo / Ort: SALA TRIESTE - Viale Trieste, 64/ HALLE TRIESTE - Triester Alle 64

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
09.00 -10.00				<b>FELDENKRAIS</b> JOHANNA	
13.00 -14.00					
16.00-17.00	<b>HATHA YOGA</b> ROBERTA 16.30-17.45				
17.00-18.00		<b>FELDENKRAIS</b> JOHANNA 17.15-18.15		<b>PILATES</b> SALVATORE	
18.00-19.00			<b>QI GONG</b> M.LUISA 18.15-19.30	<b>PILATES</b> SALVATORE 18.15-19.15	
19.00-20.00	<b>HATHA YOGA</b> ROBERTA 19.15-20.30				
20.00-21.00			<b>HATHA YOGA</b> ROBERTA 20.00-21.15		

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
<b>GEN./ JAN.</b>	23	Primo ciclo	25 <b>inizio QI GONG</b>	Primo ciclo	Primo ciclo
	30	31			
<b>FEBB. /FEB</b>			1 <b>inizio YOGA</b>	2	3
	6	7	8	9	10
	13	14	15	<b>16 Festa</b>	17
	<b>20 Festa</b>	<b>21 Festa</b>	<b>22 Festa</b>	<b>23 Festa</b>	<b>24 Festa</b>
	27	28			
<b>MARZO/MÄRZ</b>			1	2	3
	6	7	8	9	10
	13	14	15	16	17
	20	21	22	23	24
	27	28	29	30	31
<b>APRILE/APRIL</b>	3	4	5	6	7
	<b>10 festa</b>	11	12	13	14
	17	18	19	20	21
	24	<b>25 Festa</b>	26	27	28
<b>MAGGIO/MAI</b>	<b>1 Festa</b>	2	3	4	5
	8	9	10	11	12
	15	16	17 <b>fine QI GONG</b>	18	19
	22	23	24 <b>fine YOGA</b>	25	26
	<b>29 Festa</b>	30			
<b>GIUGNO/JUNI</b>				1	
	5				
<b>TOTALE</b>	16	16	16	16	16

PILATES BODY & MIND TRIESTE

# PUNTO K

Pilates & more

## REGOLAMENTO 2022/2023

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** e **SCUOLA KUNTER:** 17 lezioni
- Corsi **SALA NOVACELLA** e **SALA TRIESTE:** 16 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- AICS che ammonta a € 20,00. La tessera ha validità dal 1° settembre al 31 agosto dell'anno successivo e comprende la copertura assicurativa.

### CHIUSURA PER EMERGENZA SANITARIA

Punto K seguirà le direttive dell'OMS per distanziamento e utilizzo di mascherine. Se si dovesse ripresentare l'obbligo di una nuova **chiusura forzata causa Covid-19**, le lezioni non si interromperanno, ma **proseguiranno sulla piattaforma ZOOM** con un programma orario che verrà definito dall'associazione. Le lezioni si considereranno svolte e **non saranno emessi voucher o restituite quote in nessun caso**. Rimangono **esclusi dalle lezioni su ZOOM** i corsi di **ginnastica anti-età e con la sedia**, i corsi in **piscina** e tutti i corsi di Pilates che prevedono l'uso di macchinari (**Springboard, duetto e individuale**). Qualora le **restrizioni sanitarie** dovessero diventare **più rigorose**, senza però comportare alcuna chiusura dell'attività sportiva, un eventuale **ritiro** da parte del tesserato **non dà diritto ad alcun rimborso**.

### 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 6 lezioni hanno durata 6 settimane, quelli da **10 lezioni** 11 settimane, quelli da 20 lezioni 22 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. Eventuali lezioni non effettuate entro quel termine andranno perse e 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.

### RECUPERI

In seguito all'emergenza sanitaria abbiamo introdotto un sistema di prenotazione per i recuperi dal nostro sito **www.puntok.com/recuperi/** per tutti i corsi che si svolgono in **viale Europa** e in **piscina**. I recuperi presso le **sale Novacella e Trieste** saranno da prenotare su WhatsApp. Per i corsi che si svolgono in queste sale 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 modulo di 16 o 17 lezioni, per esempio le assenze di settembre non potranno essere recuperate a dicembre.

Sono ammessi un **massimo di 3 recuperi** a persona per corso.

### ACCESSO AGLI SPOGLIATOI

Si prega di arrivare solo **5 minuti** prima della lezione e possibilmente già vestiti per fare ginnastica di modo da evitare assembramenti.

### 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.