

GYM TONIC

Via Cavalieri di Vittorio Veneto 25/A
32032 Feltre Bl. - Tel. 0439 304598
www.gymtonicfeltre.com

REGOLAMENTO INTERNO

L'accesso e l'uso della palestra è autorizzato solo ai soci dell'AICS.

L'attività fisica deve essere svolta con indumenti adeguati: tuta da ginnastica o comunque abbigliamento adatto allo scopo. In particolare, l'iscritto deve calzare le scarpe da ginnastica pulite che dovranno essere indossate esclusivamente per il periodo di attività fisica svolto in palestra (con esclusione quindi di utilizzo all'esterno).

Per motivi igienici è consigliato l'utilizzo dell'asciugamano personale durante l'attività fisica.

E' vietato: disturbare chi svolge attività fisica con azioni o schiamazzi che possano in qualsiasi modo compromettere la sicurezza degli iscritti o comunque turbarne l'attività, **tenere la postazione occupata senza utilizzarla.** L'istruttore sarà autorizzato, in tali casi, ad assumere i provvedimenti opportuni nei confronti del/dei responsabili dei comportamenti ricorrendo anche, se necessario, all'allontanamento del/ dei medesimo/i.

Riguardo all'uso dei bilancieri è fatto obbligo di scaricarli dopo l'uso e lasciarli con solo un disco per lato utilizzando le mollette di sicurezza: **più semplicemente si raccomanda di rimettere sempre i dischi o comunque qualsiasi cosa o attrezzo nello stesso modo, direzione o luogo in cui si trovava prima dell'uso.** L'iscritto deve attenersi scrupolosamente alle istruzioni dell'istruttore. Nel caso di dubbi riguardo le modalità d'esecuzione degli esercizi o del tipo di carichi da applicare, l'iscritto deve consultare l'istruttore. Gli esercizi con sovraccarichi, ripetizioni massimali devono essere eseguiti con la supervisione e l'assistenza dell'istruttore.

La permanenza in Sala Attrezzi (Cardiofitness) **non** può superare le due ore, per ovvi motivi fisiologici: qualora vi siano richieste per una permanenza superiore, verrà conteggiato economicamente, come un duplice ingresso, ma va da sé, che è sconsigliato e non allenante: solo stressante e affaticante per il corpo. La frequenza di due volte al giorno viene considerata come due singoli ingressi: di conseguenza l'addebito. Se l'uso delle macchine cardio (tapis roulant, cyclette, wave, ecc.) supera un totale di 60 minuti, verrà conteggiato come doppio ingresso. Se sono presenti più di 15 persone in sala, l'utilizzo delle macchine cardio non può superare i 15 minuti consecutivi sulla stessa macchina (per dare a tutti la stessa possibilità di utilizzo)!

Quando l'abbonamento ai Corsi è ad ingressi, questo è subordinato alla preventiva prenotazione. Qualora l'iscritto decida di rinunciare alla lezione prenotata, dovrà provvedere a comunicare disdetta con un preavviso di almeno 8 ore. Diversamente il costo della lezione dovrà essere egualmente corrisposto.

Nella palestra e locali di pertinenza è comunque severamente vietato fumare, abusare di sostanze alcoliche. E' inoltre vietato introdurre animali.

La palestra è fornita all'ingresso di appositi armadietti chiudibili singolarmente con chiave ove gli iscritti possono depositare gli oggetti personali durante il periodo di frequenza. L'eventuale perdita o deterioramento della chiave sarà addebitata all'iscritto.

Negli spogliatoi si raccomanda di posizionare il borsone o lo zaino sull'apposito ripiano sopra gli appendini, concedendo così spazio a chi si deve sedere. Nelle docce si prega di bagnare meno possibile la zona antistante, asciugandosi dentro la doccia ed evitando di andare nello spogliatoio ancora bagnati. E' vietato depilarsi o radersi, e circolare nudi all'interno degli stessi.

L'area parcheggio riservata alla palestra è la parte anteriore e posteriore del fabbricato, è vietato parcheggiare lungo la strada o negli spazi d'insediamenti vicini.

Eventuali recuperi di frequenza vengono concessi, qualora vengano richiesti, nei termini e nelle modalità che vengono già comunicate in fase di abbonamento, dai nostri incaricati addetti alla segreteria, che sono sempre disponibili per ulteriori chiarimenti.

Le sedute **non usufruite** ("perse") vengono recuperate esclusivamente all'interno della scadenza dell'abbonamento (visibile sul cartoncino), anche utilizzando le altre attività di gruppo proposte, oltre che nella palestra di Cardiofitness.

Non verranno assolutamente conteggiate come lezioni da recuperare.

Viene invece concesso il recupero delle settimane (intere) in cui la persona effettivamente non era presente, sommandole nei rinnovi successivi alla scadenza.

Il concetto generale è il seguente: a nessuno viene negato quanto

precedentemente pagato, come nessuno può arbitrariamente decidere di recuperare lezioni o frequentare quando il proprio abbonamento è scaduto.

La scadenza è visibile sul cartoncino che la Società Sportiva rilascia al momento del tesseramento e dove vengono riportati i rinnovi associativi e delle varie attività che l'associato sceglie e paga.

Le varie attività sono proposte come dei percorsi formativi e si possono pagare come singole mensilità o multipli della stessa. Per agevolare gli associati, tali percorsi, e quindi gli stessi **pagamenti, decorrono dal giorno di effettivo inizio.** Ne consegue che anche i rinnovi decorrono dal giorno di effettivo ritorno dell'associato (qualora il pagamento non venisse effettuato nel giorno del rinnovo, e l'associato continuasse a frequentare, verrà addebitato il costo come singoli ingressi moltiplicato x il numero degli stessi, a partire dalla quarta presenza sempre considerando anche i precedenti; ad esempio € 8,00 x 5 ingressi già frequentati = € 40,00. Solo dopo aver saldato il debito, verrà concesso il rinnovo dell'abbonamento. All'interno del periodo scelto e preventivamente pagato, l'associato ha diritto di frequentare l'attività scelta (che a sua volta può comprenderne più di una) nella frequenza settimanale prevista. Molto spesso l'attività scelta si promuove in più volte la settimana e va da sé che l'associato può distribuire la sua frequenza anche fuori dagli orari preventivamente scelti per conseguire e raggiungere così l'obiettivo che si è proposto in termini di frequenza settimanale. Questa nostra particolare disponibilità è resa in favore del nostro scopo associativo ben visibile e riscontrabile non solo nello statuto ma nel riconosciuto "modus operandi" della Società Sportiva

Per rendere più comprensibile il sopra citato concetto facciamo l'esempio di chi sottoscrive un percorso mensile di Power Pump con frequenza settimanale per 2 volte e con indicazione a frequentare il lunedì e il mercoledì alle ore 19,30. L'associato ha in realtà a disposizione: 4 ore settimanali di Power Pump in orari diversi, 2 ore di Total Body, 6 di Jumping, 1 ora di Strong, 1 ora di Bruciagrassi e 12 ore in orario continuato da lunedì a venerdì di palestra fitness e la mezza giornata del sabato dove può inserirsi a suo piacere, per mantenere la sua frequenza di 2 volte la settimana; **naturalmente e semplicemente comunicandolo in segreteria.** Può inoltre usufruire anche dei corsi di Bike in Door, ma in modo ridotto, avendo un costo superiore oppure concertare con la segreteria la differenza di prezzo per averne la completa disponibilità.

Qualora l'associato mancasse per qualsiasi motivo, viene data la possibilità di recuperare il periodo perso (**non le sedute perse**) sommando le **settimane intere** effettivamente non frequentate, nel rinnovo di un nuovo abbonamento, anche non immediatamente consecutivo ma comunque manifesto nell'anno in corso. Qualsiasi tipo di abbonamento **non** è cedibile, né rimborsabile.

I corsi possono venire sospesi qualora non sussista un numero sufficiente di associati (almeno 5 presenti) e ripristinati appena raggiunto nuovamente il numero minimo, il corrispondente periodo non usufruito viene "congelato" e ripreso appena possibile oppure, più consono, sarebbe utilizzare le altre attività comunque a disposizione.

Andamento diverso hanno invece i corsi per bambini e ragazzi dove il percorso mensile o multipli viene applicato come mese intero dal primo a fine mese. Tale specificità trova spiegazione perché codesti corsi strutturano ogni mese un percorso diverso, spesso inteso come coreografia, realizzando a fine stagione un saggio comprendente i vari percorsi svolti. Viene comunque concesso di pagare anche a singole lezioni quando i giovani frequentatori mancano a delle lezioni o iniziano a mese già inoltrato.