



ISTITUTO YOGA MOKSHA A.S.D.C.

REGOLAMENTO INTERNO

Benvenuto nell'Associazione Sportiva Dilettantistica Culturale Istituto Yoga Moksha, la storica scuola fondata dal Maestro Bencini, la più vecchia della Toscana e fra le più vecchie in Italia.

Essere Socio

- ❖ L'Associazione è affiliata al CONI e l'accesso ai locali è consentito solo ai Soci con Quota Associativa valida, la stessa è comprensiva di tessera CSEN e/o Federginnastica con integrata assicurazione, ha validità per l'anno sportivo in corso, ovvero dal primo settembre al 31 agosto.
- ❖ Secondo gli art.2 e 6 dello Statuto l'Associazione è senza fine di lucro e democratica e il Socio ha diritto di partecipare alle attività promosse dall'Associazione (gratuite o previo pagamento) e di esprimere il proprio voto durante le Assemblee: per l'approvazione del Bilancio, per le elezioni del Consiglio Direttivo, sulle modifiche dello Statuto e del Regolamento, ecc.
- ❖ Lo Statuto e il Regolamento sono sempre disponibili presso i locali dell'Associazione e sul sito internet.

Pagamento delle Quote Sociali

- ❖ Per il corso di **Hatha Yoga**: chi si iscrive o rinnova entro la prima settimana del mese paga per intero l'abbonamento che ha scelto; se invece l'iscrizione o il rinnovo avvengono dopo la prima settimana del mese, paga quota parte del mese in corso più l'abbonamento che sceglie. Nei mesi di Luglio e Agosto la frequenza è gratuita per tutti i soci che abbiano pagato almeno il mese di Settembre.
- ❖ Per il corso di **Pilates e Posturale** l'abbonamento parte dal giorno della prima lezione concordata al momento dell'iscrizione. Le classi sono a numero chiuso di 15 allievi. Al momento dell'iscrizione il socio deve scegliere due lezioni settimanali delle quali diventa titolare. È permesso frequentare una terza lezione, in un giorno diverso, ma solo se ci sono posti liberi.

Per conservare il posto l'abbonamento deve essere rinnovato almeno un mese prima della scadenza pagando un acconto non rimborsabile di 30€. Nel caso in cui l'abbonamento scada prima dell'estate l'acconto deve essere pagato entro il mese di giugno; la prenotazione si annulla se l'abbonamento non viene saldato entro fine settembre.

Dopo un mese di assenza ingiustificata al socio viene inviato un sms di richiesta informazioni; in assenza di risposta il socio perde la titolarità delle due lezioni a lui riservate.

Nei giorni dal 24 dicembre al 6 gennaio e dal 24 giugno al 7 settembre il corso viene sospeso; in questi periodi i soci che hanno rinnovato l'abbonamento possono frequentare il corso di Hatha Yoga gratuitamente.

- ❖ Per il corso **Preparto** l'abbonamento parte dal momento dell'iscrizione, si pagano in anticipo le lezioni del gruppo relativo alla settimana di gravidanza, comunque non meno di tre lezioni. Le lezioni perse possono essere recuperate, solo all'interno del gruppo già pagato, frequentando una doppia lezione nello stesso giorno.
- ❖ Le quote pagate per un corso non danno diritto a frequentarne altri, è possibile, dopo un periodo minimo di frequenza di un mese e mezzo, di spostarsi ad un altro corso conguagliandone il costo e la durata.
- ❖ Le quote per i corsi devono essere pagate entro il primo giorno di frequenza (se non altrimenti definito).

- ❖ Scegliendo un abbonamento rateizzato mensilmente ti impegni a corrispondere ogni rata prevista entro un mese dalla precedente. Le rate non possono essere sospese. Al termine del periodo previsto le rate si interromperanno automaticamente. Nell'estratto conto della tua banca potrai leggere il numero della rata.
- ❖ La possibilità di rateizzazioni di favore o l'utilizzo del fondo di solidarietà (che consente l'accesso gratuito ai corsi), possono essere richiesti dal Socio e concessi dopo colloquio con il Presidente e/o delibera del Consiglio Direttivo.
- ❖ La sospensione dell'abbonamento viene concessa solo per gravi ragioni di salute che si possano certificare (per es. intervento chirurgico, trauma ortopedico), non per qualche giorno di influenza, né per vacanze. La sospensione prevede sempre un allungamento del periodo di frequenza (ma non la cessazione delle rate mensili!). Per i corsi a numero chiuso (per es. Pilates) i recuperi delle lezioni perse non sono ovviamente garantiti possibili a meno che ci siano posti rimasti liberi.

Certificato Medico

- ❖ È obbligatorio consegnare un certificato medico in corso di validità attestante l'idoneità alla pratica sportiva non agonistica. In assenza del certificato il decreto-legge Balduzzi ci impone di negarti l'accesso ai corsi. Ti ricordiamo che siamo convenzionati con uno studio medico sportivo della zona.

Utilizzo dell'Armadietto

- ❖ Ti consigliamo di chiudere l'armadietto con un lucchetto di tua proprietà. Ricordati di non lasciare l'armadietto chiuso al termine del suo utilizzo poiché a fine serata verrà aperto e il contenuto verrà buttato. L'Associazione non è responsabile dei valori lasciati incustoditi.

Importanza della puntualità

- ❖ Prendi l'abitudine di arrivare puntuale per la lezione. L'ingresso in sala una volta che la lezione è iniziata, disturba infatti gli allievi già impegnati e la concentrazione dell'insegnante.

Utilizzo del Cellulare

- ❖ L'utilizzo del cellulare è vietato, ad eccezione di casi preventivamente concordati.

Utilizzo dei Materassini

- ❖ È indispensabile portare sempre un telo da mettere sopra il materassino per ovvie ragioni igieniche. Chi volesse non usare il telo può portare il proprio materassino da casa.

Materiale Pubblicitario

- ❖ Non è permesso lasciare presso la sede materiale pubblicitario di attività non organizzate dalla stessa.

Accorgimenti per l'Hatha Yoga

- ❖ Durante il rilassamento guidato deve regnare il silenzio, sia nella sala che nella reception, in modo da non disturbare gli allievi che lo stanno facendo; è perciò vietato entrare ed uscire dalla sala.
- ❖ Cerca di mantenere la frequenza di almeno 2 volte a settimana (3 volte sarebbe quella ottimale).
- ❖ Indossa un paio di calzini puliti, una maglietta e una tuta da ginnastica, preferibilmente senza cappuccio e con pantaloni comodi con il laccio di chiusura alle caviglie. Evita di indossare materiali sintetici e scegli invece quelli naturali come il cotone.
- ❖ Ricordati che per praticare lo yoga la digestione deve essere avvenuta; lascia pertanto trascorrere almeno due ore da un pasto leggero, e tre e mezzo da un pasto completo.

E adesso... buona lezione!