



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 negli anni '60, l'unica ancora aperta fra quelle che hanno portato lo yoga 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, ed 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 contributo) 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 Interno, ecc.
- ❖ Lo Statuto, il Regolamento Interno e l'informativa sulla Privacy sono disponibili sul nostro sito internet e, insieme ai Verbali delle Assemblee e delle riunioni del Consiglio Direttivo, sono sempre disponibili presso i locali dell'Associazione nell'apposita bacheca o negli appositi raccoglitori.

Pagamento delle Quote Sociali

- ❖ Per i corsi di Ginnastica **Hatha Yoga** e di Ginnastica **Feldenkrais**: chi si iscrive o rinnova entro la prima settimana del mese paga per intero l'abbonamento che ha scelto, altrimenti paga quota parte del mese in corso più l'abbonamento che sceglie. Le classi sono a frequenza libera. Nei mesi di **Luglio e Agosto la frequenza è gratuita** per tutti i soci che abbiano pagato, in anticipo, almeno il mese di Settembre.
- ❖ Per il corso di Ginnastica **Pilates**: l'abbonamento parte dal giorno della prima lezione concordata al momento dell'iscrizione. Le classi sono a numero chiuso. Al momento dell'iscrizione il socio deve scegliere due lezioni settimanali delle quali diventa titolare.

Per conservare il posto **l'abbonamento deve essere rinnovato almeno un mese prima della scadenza pagando un acconto non rimborsabile di almeno 50€**. Nel caso in cui l'abbonamento scada prima dell'estate l'acconto deve essere pagato entro il mese di giugno. La titolarità del posto si annulla se l'abbonamento non viene saldato entro il 15 settembre.

Dopo un mese di assenza ingiustificata al socio viene inviato un messaggio 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 ginnastica Hatha Yoga e ginnastica Feldenkrais gratuitamente.

- ❖ 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, 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. Le rate non possono essere sospese**. Al termine del periodo previsto le rate si interrompono automaticamente.

- ❖ 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 possano essere certificate (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 i recuperi delle lezioni perse non sono ovviamente garantiti 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 negare l'accesso ai corsi.

Utilizzo dell'Armadietto

- ❖ È consigliato chiudere l'armadietto con un lucchetto di proprietà. Non è possibile lasciare l'armadietto chiuso al termine del suo utilizzo poiché a fine serata verrà aperto e il contenuto verrà buttato. È vietato lasciare oggetti di valore presso l'Associazione.

Importanza della Puntualità

- ❖ È richiesta la puntualità per la lezione. L'ingresso in sala una volta che la lezione è iniziata, disturba gli allievi già impegnati e la concentrazione dell'insegnante.

Utilizzo del Cellulare

- ❖ L'utilizzo del cellulare durante l'allenamento 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 dall'associazione.

Suggerimenti per la Pratica

- ❖ Cerca di mantenere con continuità la frequenza di almeno due volte a settimana.
- ❖ 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.
- ❖ Ricordati che la digestione deve essere completamente avvenuta.
- ❖ Per la ginnastica Hatha Yoga: durante il rilassamento guidato deve regnare il silenzio, sia nella sala che nella reception, è perciò vietato entrare ed uscire dalla sala.

E adesso... buona lezione!