

CORSI FITNESS 2024 - 2025

dal 16/09/24 al 06/06/25

**INSEGNANTI QUALIFICATI
E CORSI INNOVATIVI
E STIMOLANTI**

Percorsi mirati per ritrovare e mantenere tono e forma

da settembre a giugno sarai seguito **sempre dallo stesso insegnante** con un lavoro personalizzato sul gruppo dei partecipanti per curarne l'evoluzione collettiva ed individuale.

Ginnastica metodo:

- Pilates
- Total Body Workout
- Cardio Tone (*fitness musicale*)
- Antalgica
- Posturale
- Flow Yoga
- Gym Tonic
- Outdoor Training nel Parco di Monza

DAL 16 AL 20/09
SETTIMANA DI PROVA GRATUITA

Prova gratuitamente tutti i corsi per poi scegliere quello più idoneo ed efficace per la tua persona.

SOLODANZA SSD a RL

Sede operativa: Via Ramazzotti 19 – 20900 MONZA MB

segreteria@solodanza.it - www.solodanza.it – tel. **039.321221(6) - 351.7326223**

Sede legale: Via Lambro 80 – 20846 Macherio MB – C.F. e P.IVA 07998100965

PROMOZIONI ANNUALI

SUPER ANNUALE OPEN valida fino al 04/10 COMPENSIVO DI ISCRIZIONE	OTTOBRE ANNUALE OPEN dal 7/10/24 al 06/06/25 promo valida fino al 31/10 NON COMPRENDE L'ISCRIZIONE	ANNUALE MONOSETTIMANALE valida fino al 04/10 COMPENSIVO DI ISCRIZIONE
€ 580,00	€ 660,00	€ 470,00

PROMO ANNUALE OPEN – INGRESSI ILLIMITATI

Acquistando il tuo abbonamento annuale entro il **04/10** otterrai il vantaggiosissimo prezzo di **€ 580,00** comprensivo di iscrizione per ingressi illimitati.

Dopo tale data e fino al 31/10 l'abbonamento open avrà un costo di € 660.00 oltre la quota d'iscrizione.

ABBONAMENTO ANNUALE MONOSETTIMANALE

Sottoscrivendo questa promozione otterrai uno sconto del 15% rispetto all'abbonamento trimestrale monosettimanale, oltre alla gratuità della quota d'iscrizione.

Dal 7 al 18/10 sarà ancora possibile sottoscrivere l'abbonamento monosettimanale annuale, ma con l'aggiunta della quota d'iscrizione.

La sottoscrizione degli Abbonamenti Annuali è vincolata al pagamento dell'intera quota al momento dell'iscrizione.

ISCRIZIONE: € 30,00

ABBONAMENTO TRIMESTRALE	MONOSETTIMANALE	BISETTIMANALE	OPEN
1a RATA Fino al 06/12/24 Pagamento entro il 27/09/24	€ 185,00	€ 275,00	€ 290,00
2a RATA Dal 09/12/24 al 14/03/25 Pagamento entro il 30/11/24	€ 185,00	€ 275,00	€ 290,00
3a RATA Dal 17/03/25 al 06/06/25 Pagamento entro il 07/03/25	€ 185,00	€ 275,00	€ 290,00

SCONTO Family: Iscritti appartenenti allo stesso nucleo familiare convivente avranno uno sconto del 5% sugli abbonamenti **trimestrali**. Sono escluse tutte le promozioni.

In caso di iscrizione a trimestre inoltrato ogni tipologia di abbonamento dà diritto ad una lezione di prova gratuita, che – in caso di adesione - verrà considerata come data di decorrenza dell'abbonamento prescelto. Eventuali lezioni di prova aggiuntive avranno un costo di € 15,00 l'una da pagare anticipatamente e verranno decurtate dal pagamento in caso di iscrizione.

TESSERINO INGRESSI (personale e non cedibile a terzi)

5 ingressi: € 90,00 validità 2 mesi
10 ingressi: € 170,00 validità 4 mesi

Lezione Individuale € 45,00 all'ora
Lezione Duetto € 25,00 all'ora a testa
Lezione Trio € 20,00 all'ora a testa

REGOLAMENTO

1. Per formalizzare l'iscrizione è necessario

- a) Consegnare in segreteria il modulo d'iscrizione debitamente compilato e firmato per l'accettazione del regolamento.
- b) Pagare la quota d'iscrizione e dell'abbonamento scelto.
- c) Presentare **contestualmente all'iscrizione** un certificato di buona salute ed idoneità all'attività sportiva non agonistica. **In mancanza del suddetto certificato non sarà possibile accedere alle lezioni.** Chiedere in segreteria i contatti dei centri convenzionati per usufruire di tariffe vantaggiose.

2. **Modalità di pagamento:** presso la segreteria dal lunedì al venerdì dalle ore 9.00 – 13.00 e dalle 16.00 – 20.00 in contanti, POS, assegno intestato a SOLODANZA SSD a RL, oppure tramite bonifico bancario (IBAN IT 64 Q 08901 32541 00000601662) indicando nome iscritto/a, corso e tipo di abbonamento.

3. **Lezioni di prova.** Prima dell'iscrizione è possibile effettuare **una sola lezione di prova gratuita** (previa prenotazione in segreteria), al termine della quale occorre confermare la propria presenza al corso tramite il versamento della quota d'iscrizione. Eventuali lezioni di prova aggiuntive avranno un costo di € 15,00 l'una, quota da versare anticipatamente, che verrà poi scontata al momento dell'iscrizione.

4. CERTIFICATO MEDICO

La direzione Vi informerà preventivamente della scadenza del Vostro certificato medico, affinché possiate rinnovarlo nelle tempistiche corrette. **In assenza del rinnovo sarà fatto divieto di accesso alle sale corsi per la Vostra incolumità.** Solodanza è convenzionata con centri medici in grado di fissare appuntamenti in tempi brevi e ad un prezzo vantaggioso. Info in segreteria.

5. **I TESSERINI INGRESSO** e comunque tutti gli abbonamenti sono personali e non cedibili a terzi.

6. **Sospensione Abbonamento.** Al momento dell'iscrizione viene indicata una scadenza dell'abbonamento che **non può essere modificata in base ad assenze avvenute nell'arco di validità dello stesso.**

Tuttavia la direzione si riserva di valutare eventuali richieste di sospensione per casi di malattia, infortunio o maternità, presentando la comprovante certificazione medica. E' concessa una sola sospensione durante l'anno per un periodo continuativo minimo di un mese fino ad un massimo di tre mesi. **La promozione Super Annuale Open può recuperare il 50% del periodo di sospensione.**

7. Recuperi assenze

Per gli **abbonamenti trimestrali** l'assenza alla lezione potrà essere recuperata solo ed esclusivamente **ENTRO UNA SETTIMANA MA COMUNQUE ENTRO LA SCADENZA DEL TRIMESTRE IN CORSO.**

Per l'abbonamento **annuale monosettimanale** l'assenza alla lezione potrà essere recuperata solo ed esclusivamente **ENTRO UNA SETTIMANA.**

- 8. Assenza dell'insegnante:** In caso di sospensione di una o più lezioni dovute ad indisponibilità dell'insegnante gli iscritti potranno recuperare la loro ora/e in orario e giorno concordato tra loro e l'insegnante stessa; ove ciò non fosse possibile Solodanza dà l'opportunità - previa comunicazione in segreteria - di recuperare l'ora/e in un altro corso **ENTRO UNA SETTIMANA** dalla lezione sospesa.
- 9. Festività nazionali:** I corsi di ginnastica saranno sospesi nei giorni di festività nazionali: Venerdì 1° novembre, Lunedì dell'Angelo, Venerdì 25 aprile, Giovedì 1° maggio, Lunedì 2 giugno; e dal 23/12/24 al 6/01/25 per le vacanze natalizie. Le lezioni sospese per festività nazionali potranno essere recuperate in qualunque corso fitness **SEMPRE ENTRO UNA SETTIMANA.**
- 10.** Tutte le comunicazioni scritte, comprese eventuali variazioni del presente regolamento, saranno comunicate agli iscritti tramite e-mail, messaggio whatsapp o attraverso avvisi affissi negli spogliatoi che verranno in tal modo considerati regolare comunicazione informativa. Ogni iscritto è tenuto a leggere e controllare regolarmente le e-mail e le bacheche.
- 11.** La Direzione si riserva il diritto di modificare o variare eventuali orari e/o giorni dei corsi per esigenze puramente organizzative. Le variazioni verranno tempestivamente comunicate agli iscritti.
- 12.** Solodanza declina ogni responsabilità per la sottrazione, perdita o deterioramento di qualsiasi oggetto portato dagli iscritti nei locali.

REGOLE GENERALI DI COMPORTAMENTO IN PALESTRA

- 1.** E' vietato introdurre cibo e bevande all'infuori dell'acqua negli spogliatoi ed in palestra.
- 2.** Nel rispetto di iscritti e docenti è vietato accedere alle sale a lezione iniziata. L'ingresso dopo l'inizio della lezione può essere autorizzato solo se preventivamente comunicato all'insegnante o in segreteria.
- 3.** L'accesso alle sale corsi è permesso solo in presenza di un insegnante.
- 4.** Nel rispetto di iscritti ed insegnanti è obbligatorio curare la propria igiene anche utilizzando il deodorante prima della lezione.
- 5.** Durante l'utilizzo delle docce è obbligatorio l'uso di ciabatte antisdrucchio.
- 6.** Entrare in palestra solo con calze antiscivolo o con calzature **pulite** idonee all'attività praticata.
- 7.** Spegnerne il cellulare durante la lezione.
- 8.** Utilizzare un telo sopra i tappetini.
- 9.** A fine lezione riporre i tappetini negli appositi armadietti in palestra.