

STAGIONE 2022 - 2023



HEALT & FITNESS ADULTI

(IN COLLABORAZIONE CON ASSD SPORT A SCUOLA MAGNANI)

FITNESS

CORSO BASATO SU CORPO LIBERO E PICCOLI ATTREZZI

(TRX, KETTLEBALL, MANUBRI, BANDE ELASTICHE ECC...)

PALESTRA MONTESSORI (VIA LAGO TANA 35)

GIOVEDÌ	19.30 - 20.30	IN PALESTRA
---------	---------------	-------------

PALESTRA SINOPOLI (VIA A. BOITO 143)

SABATO	9.30 - 10.30	PLAYGROUND ESTERNO
--------	--------------	--------------------

POSTURALE

RICERCA DELL'EQUILIBRIO DEL SISTEMA MUSCOLO-SCHELETRICO

(MOVIMENTI BASATI SUL MIGLIORAMENTO DELLA POSTURA E SULLA CAPACITÀ DI CONTROLLO DEL CORPO, PER AGIRE SU AREE DEL CORPO RIGIDE E/O DOLENTI)

PALESTRA MONTESSORI (VIA LAGO TANA 35)

GIOVEDÌ	18.30 - 19.30	IN PALESTRA
---------	---------------	-------------

INIZIO CORSI 3 OTTOBRE - FINE CORSI 28 GIUGNO

QUOTE E SCADENZE:

- ISCRIZIONE € 20 DA VERSARE ALL'ATTO DELL'ISCRIZIONE

	SCADENZA	1 LEZIONE A SETTIMANA	2 LEZIONI A SETTIMANA	3 LEZIONI A SETTIMANA
1^ RATA OTT-NOV-DIC	ENTRO IL 7 OTTOBRE	€ 60	€ 90	€ 120
2^ RATA GEN-FEB-MRZ	ENTRO IL 9 DICEMBRE	€ 60	€ 90	€ 120
3^ RATA APR-MAG-GIU	ENTRO IL 10 MARZO	€ 60	€ 90	€ 120

N.B. NEL CASO DI FREQUENZA MONO O BISETTIMANALE È NECESSARIO INDICARE GIORNI E ORARI

LE QUOTE COMPREDONO: ISCRIZIONE - TESSERAMENTO - COPERTURA ASSICURATIVA UISP O AICS - T .SHIRT DA RISCALDAMENTO

N.B. CON L'ISCRIZIONE SI ACCETTANO TUTTE LE INDICAZIONI PRESENTI SUL VADEMECUM E SUI PROTOCOLLI ANTI-CONTAGIO AGGIORNATI (CONSULTABILI SUL SITO).IL MANCATO RISPETTO DELLE STESSE POTRÀ PORTARE ALLA SOSPENSIONE PROVVISORIA O L'ESCLUSIONE DEFINITIVA DEL TESSERATO

➤ **LEZIONE DI PROVA**

È POSSIBILE FARE UNA LEZIONE DI PROVA SENZA ALCUN PAGAMENTO

PER LA LEZIONE DI PROVA È OBBLIGATORIA LA PRENOTAZIONE (AL FINE DI REGOLAMENTARE GLI INGRESSI E LE PRESENZE)

PER PARTECIPARE ALL'ALLENAMENTO DI PROVA BISOGNA INVIARE (WA AL 3356898577 O A

GIROVOLLEYROMA@LIBERO.IT) COGNOME NOME E DATA DELLA LEZIONE CHE SI VUOLE EFFETTUARE

➤ **MODALITÀ DI ISCRIZIONE**

ALL'ATTO DELL'ISCRIZIONE DOVRANNO ESSERE CONSEGNATI O INVIATI (VIA WA O VIA MAIL):

- RICHIESTA DI TESSERAMENTO (SCARICABILE, ANCHE IN VERSIONE EDITABILE, DAL SITO GIROVOLLEYROMA.IT SEZIONE INFO CORSI)
- CERTIFICATO MEDICO DI IDONEITA' ALLA PRATICA SPORTIVA NON AGONISTICA RILASCIATO DAL MEDICO CURANTE O DA ALTRO MEDICO

➤ **MODALITÀ DI PAGAMENTO**

I PAGAMENTI POSSONO ESSERE EFFETTUATI CON LE SEGUENTI MODALITÀ:

- **BONIFICO** (IN CASO DI BONIFICO SPECIFICARE IN CAUSALE NOME ATLETA)
IBAN - IT 08 X 08327 03274 0000 0000 0411 - INTESTATO ASSD A.MAGNANI - BCC ROMA AG. 186
- PRESSO LA PALESTRA SINOPOLI MARTEDÌ MERCOLEDÌ GIOVEDÌ DALLE 17.30 ALLE 19.30
- DIRETTAMENTE ALL'INSEGNANTE

➤ **ISTRUTTRICE**

RITA ZACCARIA

- LAUREA IN SCIENZE MOTORIE
- LAUREA SPECIALISTICA IN SCIENZE E TECNICHE DELL'ATTIVITA' MOTORIA E PREVENTIVA ADATTATA

➤ **CERTIFICATO MEDICO E COPERTURA ASSICURATIVA?**

IL CERTIFICATO MEDICO E' OBBLIGATORIO E VA CONSEGNATO IN ORIGINALE ALMENO 48 ORE PRIMA DELL'INIZIO DEL CORSO (CERTIFICATO DI IDONEITA' ALLA PRATICA SPORTIVA NON AGONISTICA RILASCIATO DAL MEDICO CURANTE O DA ALTRO MEDICO).

TUTTI GLI ISCRITTI SONO TESSERATI UISP E DI CONSEGUENZA USUFRUISCONO DI COPERTURA ASSICURATIVA IN BASE ALLE NORMATIVE VIGENTI. TUTTI I DETTAGLI E LE EVENTUALI POSSIBILITA' DI INTEGRAZIONE DELLA COPERTURA BASE SONO VISIBILI SUL SITO UISP.IT.

LA COPERTURA ASSICURATIVA È **GARANTITA DALLE 24.00 DEL SECONDO GIORNO SUCCESSIVO ALLA CONSEGNA DEL CERTIFICATO MEDICO**. L'ATLETA, FINO A TALE SCADENZA, O COMUNQUE NON IN REGOLA CON TALE ADEMPIMENTO, NON PUÒ PARTECIPARE ALLE ATTIVITÀ. IN CASO **CONTRARIO SI ASSUME TUTTE LE RESPONSABILITÀ PER EVENTUALI INFORTUNI O DANNI CAUSATI A COSE O TERZI**.

➤ **INFO:**

WA 3356898577 - GIROVOLLEYROMA@LIBERO.IT - WWW.GIROVOLLEYROMA.IT