

COSTI e REGOLAMENTO 2020-2021

➤ **Si può partecipare alle lezioni solo previa PRENOTAZIONE - sia Online sia In Associazione:**

- le lezioni verranno organizzate con un minimo di partecipanti - sia Online sia In Associazione – per cui è necessario prenotare le lezioni in anticipo, verrà data conferma del corso/orario al raggiungimento del numero minimo richiesto, è necessario far pervenire un'eventuale disdetta almeno 12 ore prima (anche per le lezioni Online)
- i corsi In Associazione saranno a numero chiuso, per rispettare le **normative di sicurezza**
- eventuale **disdetta DEVE** essere segnalata **12 ORE prima** – sia per le lezioni Online sia per le lezioni In Associazione, **altrimenti la lezione verrà comunque conteggiata**
- le lezioni possono essere prenotate di volta in volta o scegliendo anticipatamente un giorno-orario fisso (eventuale disdetta dovrà pervenire 12 ore prima)
- al momento dell'iscrizione, è obbligatorio presentare un **certificato medico in corso di validità per "attività sportiva non agonistica"** – il certificato medico non è necessario per chi partecipa solo alle attività culturali – è obbligatorio per chi partecipa alle lezioni di yoga e pilates sia in associazione sia online – **consegnare il certificato medico entro il 30/09/'20**

La certificazione medica per la pratica dell'attività sportiva non agonistica è regolata dal Decreto Ministeriale del 24 aprile 2013 e integrato dalle Linee-Guida, emanate dal Ministro della Salute con Decreto dell'8 agosto 2014, nonché dalle successive circolari ministeriali (Nota Esplicativa del 17 giugno 2015 e nota integrativa del 28 ottobre 2015).

➤ **COSTI**

- **quota associativa obbligatoria dal 1° settembre '20 - valida fino al 31 agosto 2021 = 25,00€ - valida per 15 giorni = 5,00€**

comprensiva di assicurazione, associazione CSEN/CONI, associazione Yoga Il Diamante

- **tessere a lezione/ingresso** - la stessa tessera può essere utilizzata sia per tutti i corsi di Yoga e Pilates sia per gli incontri di Yoga Nidra e Meditazione

n°5 lezioni/incontri ONLINE = 50,00€

n°5 lezioni/incontri IN ASSOCIAZIONE = 75,00€

n°15 lezioni/incontri IN ASSOCIAZIONE = 200,00€

è possibile acquistare dei pacchetti misti lezioni In Associazione + Online (spesa minima 50,00€)

tutte le tessere dovranno essere utilizzate entro il 30 giugno 2021

- **lezioni individuali o in piccoli gruppi di Yoga (max 3 persone)** – durata 1 ora – orari e frequenza da concordare

programmi personalizzati

lezione con 1 persona = 40,00€

lezione con 2 persone = 50,00€

lezione con 3 persone = 60,00€

➤ **I Buoni Economici (del valore delle lezioni perse causa "chiusura forzata", inviati via mail a chi non è riuscito a recuperare tutte le lezioni perse) potranno essere utilizzati fino al 31 ottobre '20 come pagamento di:**

- tessere a lezione/ingresso per i corsi di yoga e di pilates (i costi sono indicati qui sopra) – le nuove tessere saranno poi valide fino al 30/06/2021
- attività extra corsi (meditazioni, seminari, approfondimenti, eventi, etc)
- quota associativa '20-'21 - rinnovo obbligatorio dal 1° settembre per partecipare a tutte le attività dell'associazione (corsi di yoga e pilates ed extra corsi)

➤ **La scadenza delle vecchie TESSERE a INGRESSO/LEZIONE '19-'20 - emesse con scadenza al 31/08/'20 è stata posticipata al 31/10/'20 (dal 1° settembre '20, sarà necessario rinnovare la quota associativa e presentare un certificato medico in corso di validità)**

Rispetto Normative di Sicurezza – prevenzione Covid

- Accesso negli spazi interni con mascherina
- Durante la pratica è possibile togliere la mascherina
- Le postazioni di lavoro sono studiate nel rispetto delle normative sul distanziamento sociale
- Le sale vengono igienizzate e arieggiate alla fine di ogni lezione
- Come accedere:
 - 1) igienizzare le mani – dispenser all'ingresso e all'esterno delle sale
 - 2) riporre le calzature nelle scarpiera all'esterno delle sale
 - 3) portare una sacca/borsa personale per riporre tutti i propri oggetti e vestiti che non si utilizzano durante la pratica
 - 4) riporre la borsa negli scaffali bianchi in corrispondenza della segnaletica (bollino di colore rosso) - si trovano sia all'esterno sia all'interno delle sale
 - 5) le postazioni da occupare con il proprio materassino sono contrassegnate da segnaletica presente sul pavimento (adesivo di colore rosso) – posizionare il materassino sull'adesivo (adesivo in corrispondenza del centro del materassino)
- per evitare assembramenti negli spazi comuni:
 - 1) la rilevazione della temperatura verrà effettuata prima della lezione alle postazioni di lavoro/materassino – per partecipare alla lezione, la temperatura corporea non dovrà superare i 37,5 gradi
 - 2) la documentazione da compilare e/o firmare (modulo di iscrizione / autocertificazione) verrà consegnata alla postazione di lavoro/materassino
 - 3) alla fine della lezione **NON SOSTARE nelle aree comuni**
 - 4) si chiede di transitare e sostare nelle aree comuni indossando la mascherina, rispettando il distanziamento tra persone di 1mt e solo per il tempo necessario (per togliere le scarpe e posizionare i propri oggetti/vestiti nella sacca personale)