

Associazione sportiva dilettantistica "Postura e Benessere"

REGOLAMENTO STAGIONE 2023 – 2024

🚫 VIETATO DIRE: "IO NON LO SAPEVO"! 🚫

- 1) La **QUOTA ASSOCIATIVA** di 20€ per la stagione 2023 – 2024 (dall'11/9/23 al 31/7/24) è obbligatoria per legge per ciascun Associato; si può prendere visione degli estremi della copertura assicurativa e dello Statuto dell'ASD in bacheca al piano terra o sul sito www.posturaebenessere.com
- 2) **UNA VOLTA ASSOCIATI ED ISCRITTI AI CORSI NON È POSSIBILE CHIEDERE LA SOSPENSIONE DELL'ISCRIZIONE O LA RESTITUZIONE DELLA QUOTA VERSATA A FRONTE DI SOPRAGGIUNTI IMPEDIMENTI A FREQUENTARE.**
- 3) **È PERÓ POSSIBILE CHIEDERE UN CAMBIO CORSO: IN CASO DI DIFFICOLTÁ FISICHE, VERRANNO PROPOSTE ATTIVITÁ CHE TENGANO CONTO DELLE NUOVE CONDIZIONI DI SALUTE**
- 4) Il **CERTIFICATO MEDICO PER LA PRATICA SPORTIVA NON AGONISTICA** è obbligatorio e richiesto per legge e va richiesto al proprio **MEDICO DI BASE**.
La legge obbliga ad acquisire anche un **ELETTROCARDIOGRAMMA A RIPOSO**.

È possibile ottenerlo presso un Centro Medico convenzionato, **CERBA HEALTH CARE** di via Terzaghi 2 (Zona QT8, ex Deltamedica):

www.cerbahealthcare.it Tel.02999100
(nella casella "Società", digitare POSTURA E BENESSERE ASD)

I Soci che frequentano corsi di:

- Pancafit/Backrack/Yoga/Tai chi/Chi kung/Mobilità posturale

possono ottenere il certificato medico presso Postura e Benessere **SOLO ED ESCLUSIVAMENTE** nelle date che verranno messe a disposizione secondo un calendario periodicamente proposto (settembre - ottobre/gennaio – febbraio), perse tali possibilità, il certificato andrà presentato seguendo i canali sopra indicati

IN CASO DI MANCATA PRESENTAZIONE DEL CERTIFICATO MEDICO ENTRO MASSIMO 30 GIORNI DALLA DATA D'ISCRIZIONE O DALLA DATA DI SCADENZA DEL CERTIFICATO IN CORSO DI VALIDITÁ, IL SOCIO INADEMPIENTE POTRÁ ESSERE SOSPESO DAI CORSI FREQUENTATI.

5) COMUNICAZIONI CON I SOCI

Al fine di facilitare le comunicazioni da parte della Segreteria, si chiede cortesemente ai soci di registrare nella propria rubrica il numero di telefono dell'ASD:

347.8774067 di Silvia, attivo dal lunedì al sabato dalle ore 14.00 alle ore 19.00

335. 8151076 di Simona, attivo lunedì, mercoledì, giovedì e venerdì dalle ore 9.00 alle 12.00

Le comunicazioni relative alle attività associative che vengono programmate extra planning mese per mese avverranno:

- Con brevi messaggi mandati via Whatsapp a tutti i soci
- Mediante affissioni cartacee sulle lavagne, nelle bacheche, nei punti informativi posti negli spogliatoi di entrambe le sedi e nel nostro sito.
- Oppure con una mail

SI PREGA DI PRENDERE VISIONE DI CIÒ CHE VIENE AFFISSO O INVIATO E CHE RIGUARDA LA VITA ASSOCIATIVA DI QUESTO LUOGO.

6) RECUPERI DELLE LEZIONI PERSE

Agli Associati viene concessa **la possibilità di recuperare non più di due (2) lezioni perse** per propria assenza **entro e non oltre la fine del quadrimestre in corso, concordando giorno ed orario del recupero attraverso la Segreteria** (solo tramite Whatsapp al 347.8774067 o 335.8151076).

NON È POSSIBILE RECUPERARE LE LEZIONI PERSE PER PROPRIA ASSENZA:

- **ALLA FINE DEL QUADRIMESTRE**
- **NEL QUADRIMESTRE SUCCESSIVO**
- **SCALANDOLE DALLA QUOTA DI RINNOVO**

Le lezioni perse per maltempo tale da debilitare gli spostamenti in città non verranno recuperate: gli Associati verranno avvisati per mezzo di SMS/Whatsapp della mancata lezione.

Le lezioni perse per assenza degli Istruttori che non avranno potuto essere sostituiti, verranno recuperate secondo disponibilità di calendario, in coda al quadrimestre o organizzando lezioni di recupero secondo le disponibilità di giorni ed orari delle due sedi.

**Siamo profondamente convinti che
il rispetto delle regole costituisca la base per un reciproco
armonioso e felice rapporto tra Postura e Benessere e i suoi Soci.
Ogni difficoltà può essere affrontata e discussa
– nell'ottica di trovare soluzioni che soddisfino entrambe le parti -
con un rapporto sereno e basato sul dialogo.**

ACCETTAZIONE DELLO STATUTO E DEL REGOLAMENTO INTERNO DELL'ASD POSTURA E BENESSERE E SUA PRESA VISIONE

All'atto della richiesta di **AMMISSIONE A SOCIO** per la stagione in corso, lo Statuto dell'ASD Postura e Benessere si ritiene approvato da parte del Socio.

Tale Statuto viene inviato via email al Socio ammesso ed è disponibile nelle bacheche al piano terra e primo piano nei locali di via Pompeo Marchesi 18 e sul nostro sito www.posturaebenessere.com nella sezione "DOCUMENTI".

In particolare, si ritiene approvato l'articolo 4 dello Statuto, riguardante il "**Recesso o l'esclusione degli Associati**", che stabilisce che l'Associato può recedere dall'Associazione, senza diritto a liquidazione alcuna di quanto versato.

Si ritiene inoltre accettato e non contestabile, dello stesso articolo, che: "***In caso di comportamento di un associato difforme ed in contrasto con il presente statuto e con l'eventuale regolamento dell'Associazione, il Consiglio può deliberare l'esclusione dell'associato senza l'obbligo di liquidazione alcuna...***"

Con la firma di Ammissione a Socio per la stagione in corso, si ritiene accettato anche il presente REGOLAMENTO.