

FORMULARIO D'ISCRIZIONE – STAGIONE 2025-2026



Cognome e nome

Via, CAP, Luogo

Data di nascita

Telefono / Cellulare

Indirizzo e-mail

(senza l'indirizzo e-mail non possiamo garantire che riceviate tutte le informazioni relative ai corsi)

LEZIONI (*apporre una crocetta nell'apposito quadratino sul corso che si intende frequentare)

LUNEDÌ	POUNDFIT ® 09.15-10.15 Palestra B Paola	GINNASTICA POSTURALE 14.00-15.00 Palestra B Virginia	ZUMBA ® KIDS JUNIOR 16.00-16.45 Palestra B Sara	ZUMBA ® KIDS 17.00-17.45 Palestra B Sara	PILATES 18.00-19.00 Palestra B Paola	ZUMBA ® FITNESS 19.10-20.10 Palestra B Roberta	DANZA MODERN-JAZZ 20.15-21.30 Palestra B Paolo
MARTEDÌ	G.A.G + STRETCHING 08.45-09.45 Palestra B Sofia	PILATES 08.55-09.55 Palestra C Paola	TOTAL BODY 09.55-10.40 Palestra B Sofia	FUSION YOGA&FIT 17.10-17.55 Palestra B Paola	POUNDFIT ® 18.00-18.45 Palestra B Paola	ZUMBA ® TONING 19.00-19.45 Palestra B Davide	ZUMBA ® FITNESS 20.00-21.00 Palestra B Davide
MERCREDÌ	STRETCH AND TONE 08.55-09.55 Palestra B Sofia	M.A.X ® + ADDOMINALI 09.00-10.00 Palestra C Francesca	AEROBIC DANCE&TONE 10.00-11.00 Palestra B Sofia				
GIODÌ	ZUMBA ® FITNESS 08.45-09.45 Palestra C Cristina	GAMBE E GLUTEI 17.40-18.10 Palestra C Sofia	ZUMBA ® FITNESS 18.00-18.45 Palestra B Lucile	ADDOMINALI + CORE 18.15-18.45 Palestra C Sofia	SPORT CONDITIONING 19.00-20.00 Palestra B Sofia	STRETCH AND TONE 20.10-21.10 Palestra B Virginia	
VEDÌ	SUPER SENIOR 08.45-09.45 Palestra C Barbara	G.A.G 08.55-09.40 Palestra B Sofia	ZUMBA ® STEP 09.50-10.50 Palestra B Jean-Louis	STRETCHING 09.55-10.40 Palestra C Sofia	ONEKOR ® NRG 14.00-15.00 Palestra B Jean-Louis	HIP HOP (dagli 8 anni) 16.30-17.30 Palestra B Tina	ZUMBA ® STEP 18.00-19.00 Palestra B Jean-Louis

ABBONAMENTO GENERALE
(esclusi i corsi di pilates e i corsi per i bambini)

CONDIZIONI D'ABBONAMENTO - STAGIONE 2025-2026



1. Durata stagione 2025-2026

Il Gruppo Step & Dance segue in linea di massima il calendario scolastico. Le lezioni avranno tuttavia inizio il 15 settembre 2025 e termineranno il 17 giugno 2026. In linea di massima durante le vacanze scolastiche e i giorni festivi infrasettimanali le lezioni non avranno luogo e più precisamente nelle seguenti date: vacanze autunnali dal 01.11.2025 al 09.11.2025, Immacolata 08.12.2025, vacanze di Natale dal 24.12.2025 al 06.01.2026, vacanze di Carnevale dall'14.02.2026 al 22.02.2026, San Giuseppe 19.03.2025, vacanze di Pasqua dal 03.04.2026 al 12.04.2026, Festa del lavoro l'01.05.2026, Ascensione il 14.05.2026 e il 15.05.2026, Lunedì di Pentecoste il 25.05.2026 e Corpus Domini il 04.06.2026.

2. Abbonamento e prezzi

L'abbonamento decorre dalla data indicata sul contratto al momento della sottoscrizione e fino al 17 giugno 2026. Abbonamenti a metà prezzo verranno concessi per iscrizioni ai corsi a partire dal 1° febbraio 2026 ad esclusione dei corsi di Pilates. L'eventuale mancato utilizzo del servizio non dà diritto alla restituzione della somma pagata, non dà diritto a utilizzare l'abbonamento in un'altra stagione, come non dà diritto a passarlo a un'altra persona. Eventuali rimborsi verranno effettuati in caso di malattia o infortuni gravi che possono compromettere l'intera stagione su presentazione di un certificato medico.

Prezzi abbonamenti (listino separato). Scegliendo l'abbonamento stagionale con prezzo ridotto, ossia solo per le lezioni che si frequentano, bisogna scegliere giorno/i e orario/i fisso/i e in caso di mancanza alla lezione, non è possibile recuperarla con un altro corso. Eccezioni sono concesse per motivi di lavoro (per chi lavora a turni) esclusivamente con il consenso dei responsabili del Gruppo Step & Dance. Nell'abbonamento generale sono comprese anche le lezioni estive.

È possibile una sola lezione di prova per corso.

In caso di nuova pandemia il Gruppo Step & Dance si atterrà alle direttive cantonali e/o federali in materia di igiene e nel caso in cui non fosse più possibile erogare le lezioni in palestra, le stesse saranno garantite in modo virtuale, quindi non sarà previsto alcun rimborso.

3. Piano lezioni - monitori

I responsabili del Gruppo Step & Dance si riservano il diritto di modificare il piano delle lezioni e di cambiare, in caso di necessità, gli istruttori.

4. Pagamento abbonamento

Il pagamento dell'abbonamento va effettuato sul conto bancario, che vi verrà fornito separatamente, al massimo entro la seconda lezione a cui si partecipa. Si prega, se possibile, di evitare il pagamento a contanti in palestra o il pagamento direttamente allo sportello postale/bancario, in quanto questo genera spese, che in caso saranno addebitate all'abbonato. Deroghe di pagamento possono essere concesse esclusivamente con il consenso dei responsabili del Gruppo Step & Dance.

5. Rispetto delle direttive

Per i corsi del gruppo Step & Dance si consiglia un abbigliamento adatto e soprattutto l'uso di scarpe idonee a queste discipline. È obbligatorio l'uso di scarpe solo per la palestra. Non è ammesso entrare in palestra con le scarpe che si usano all'esterno.

6. Assicurazione

Il Gruppo Step & Dance, nonché la Sfg Bellinzona, non si assumono alcun tipo di costi legati a infortuni avvenuti prima, durante e dopo le lezioni, vi preghiamo quindi di voler provvedere a una vostra copertura privata.

7. Responsabilità

- a. Il Gruppo Step & Dance, nonché la Sfg Bellinzona, non si ritengono responsabili per danni fisici o infortuni originati da un uso errato e/o arbitrario degli attrezzi.
- b. L'abbonato si assume ogni responsabilità per disturbi fisici presenti, che possano sopraggiungere durante il periodo di frequenza dei corsi del Gruppo Step & Dance. È comunque consigliabile che l'abbonato avvisi l'istruttore su eventuali disturbi fisici al momento della sottoscrizione dell'abbonamento o in caso sopraggiungano durante il decorso della stagione.
- c. Il Gruppo Step & Dance, nonché la Sfg Bellinzona, declinano ogni responsabilità per furti di oggetti personali negli spogliatoi o comunque nella palestra.

8. Lezioni per bambini/ragazzi

La presenza dei genitori alle lezioni per bambini o ragazzi non è ammessa. Gli stessi possono presenziare solo alla prima lezione. Deroghe possono essere concesse esclusivamente dai responsabili del Gruppo Step & Dance in casi eccezionali.

Confermo la partecipazione alle lezioni e accetto le condizioni di abbonamento:

Luogo e data: Firma:
(per i minorenni firma di un genitore o del rappresentante legale)