



PAGATO IL: IMPORTO:..... Per la Sfg:

FORMULARIO D'ISCRIZIONE

Cognome e nome

Data di nascita

Via

CAP, Luogo

Telefono / Cellulare

Indirizzo e-mail

(senza il vostro indirizzo e-mail, non garantiamo che riceverete tutte le informazioni inerenti i corsi (es. annullamenti, cambio orari, ecc.)

Lezione (* mettere una crocetta sul corso frequentato)

Giorno	Data	Orario	Lezione	Istruttore	palestra	*
MIX del lunedì						
Lunedì	22.06.2026	19:00-20:00	Stretch & Tone	Sofia	B	
Lunedì	29.06.2026	19:00-20:00	Zumba Fitness	Roberta	B	
Lunedì	06.07.2026	19:00-20:00	Poundfit	Paola	B	
Lunedì	13.07.2026	19:00-20:00	Ginnastica posturale	Virginia	B	
Lunedì	20.07.2026	19:00-20:00	Zumba Fitness	Cristina	B	
Lunedì	27.07.2026	19:00-20:00	Onekor NRG (cardio/tone/equilibrio con step)	Jean-Louis	B	
Lunedì	03.08.2026	19:00-20:00	Pilates	Paola	C	
Lunedì	10.08.2026	19:00-20:00	VitalFit & Aerobic	Barbara	B	
Lunedì	17.08.2026	19:00-20:00	M.A.X. + addominali	Francesca	B	
Lunedì	24.08.2026	19:00-20:00	Total body	Sofia	B	
Lunedì	31.08.2026	19:00-20:00	Zumba toning	Sara	B	
ogni Mercoledì	(dal 1.07 al 25.08)	9.15-10.00	Total Body Conditioning	Sofia	B	
ogni Mercoledì	(dal 1.07 al 25.08)	10.05-10.50	Stretching	Sofia	B	
Possiedo un abbonamento generale per la stagione 2025-2026						

Condizioni di abbonamento

1. Durata lezioni estive 2026

Le lezioni estive avranno luogo dal 22 giugno 2026 al 31 agosto 2026.

2. Abbonamento e prezzi

L'abbonamento decorre dalla data indicata sul contratto al momento della sottoscrizione e fino al 31 agosto 2026. La tassa è "una tantum" di conseguenza non saranno concessi sconti a chi inizia dopo il 22 giugno 2026.

Nei giorni festivi infrasettimanali i corsi non hanno luogo.

Prezzi abbonamenti lezioni estive:

- abbonamento per 45 minuti a settimana CHF 45.--
- abbonamento per 1 ora a settimana CHF 60.--
- abbonamento per 1 ora e 30 minuti CHF 75.--
- abbonamento per 1 ora e 45 minuti CHF 85.--
- abbonamento per 2 ore e 30 minuti CHF 100.--

Per poter usufruire dell'abbonamento ridotto, ossia pagare solo per le lezioni che si fanno, dovete scegliere un/dei corso/i fissi e non è possibile recuperare con altre lezioni in caso di assenza.

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.

Il Gruppo Step & Dance rispetta le direttive cantonali e federali in materia di igiene nell'ambito del COVID-19. Nel caso in cui dovessero ripresentarsi restrizioni e non fosse più possibile erogare le lezioni in palestra, le stesse avranno luogo unicamente virtualmente ed essendo quindi i corsi garantiti, non sarà concesso alcun rimborso dell'abbonamento

3. Piano lezioni - monitori

La responsabile del Gruppo Step & Dance si riserva il diritto di modificare il piano delle lezioni e di cambiare in caso di necessità le monitorici/i monitori.

4. Pagamento abbonamento

Il pagamento dell'abbonamento va effettuato sul conto bancario che vi verrà fornito al momento della consegna del presente formulario d'iscrizione, al massimo entro la seconda lezione a cui si partecipa. Deroghe di pagamento possono essere concesse esclusivamente con il consenso della responsabile del Gruppo Step & Dance.

5. Abbigliamento

Per i corsi del gruppo Step & Dance si consiglia un abbigliamento adatto e soprattutto l'uso di scarpe idonee a queste discipline. Le monitorici/i monitori del Gruppo Step & Dance, nonché la Sfg Bellinzona, non sono responsabili per eventuali infortuni dovuti all'uso di scarpe inadatte. Alla sottoscrizione di un abbonamento la monitorice/il monitore spiegherà al nuovo abbonato quali sono le scarpe da utilizzare e i rischi conseguenti a scarpe inadatte.

Per ragioni igieniche è indispensabile l'uso dell'asciugamano durante l'utilizzo dei materassini, onde evitare il contatto diretto con gli stessi.

È obbligatorio l'uso di scarpe solo per la palestra. Non è ammesso entrare in palestra con le scarpe che si usano all'esterno.

7. 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.

8. 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 la monitorice/il monitore 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.

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)