



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	*
			MIX del lunedì		
Lunedì	23.06.2025	19:00-20:00	Onekor Skulpt (tonificazione total body)	Jean-Louis	
Lunedì	30.06.2025	19:00-20.00	Zumba	Roberta	
Lunedì	07.07.2025	19:00-20:00	Zumba	Cristina	
Lunedì	14.07.2025	19:00-20:00	Stretch & Tone	Sofia	
Lunedì	21.07.2025	19:00-20:00	M.A.X. + addominali	Francesca	
Lunedì	28.07.2025	19:00-20:00	Poundfit	Paola	
Lunedì	04.08.2025	19:00-20:00	Zumba Step	Jean-Louis	
Lunedì	11.08.2025	19:00-20:00	Total Body	Sofia	
Lunedì	18.08.2025	19:00-20:00	Yogafusion	Paola	
Lunedì	25.08.2025	19:00-20:00	Onekor NRG (cardio/tono/equilibrio con step)	Jean-Louis	
Lunedì	01.09.2025	19:00-20:00	Zumba	Roberta	
ogni <b>Mercoledì</b> (dal 9 luglio)		9.30-10.25	Total Body Conditioning	Sofia	
ogni <b>Mercoledì</b> (dal 9 luglio)		10.30-11.00	Stretching	Sofia	
ogni <b>Lunedì</b> (dal 30 giugno)		9.00-9.45	Pilates	Paola	
ogni <b>Martedì</b> (dal 1 luglio)		19:00-20:00	Poundfit	Paola	
Possiedo un abbonamento generale per la stagione 2024-2025					

# Condizioni di abbonamento

## 1. Durata lezioni estive 2025

Le lezioni estive avranno luogo dal 23 giugno 2025 al 3 settembre 2025.

## 2. Abbonamento e prezzi

L'abbonamento decorre dalla data indicata sul contratto al momento della sottoscrizione e fino al 3 settembre 2025. La tassa è "una tantum" di conseguenza non saranno concessi sconti a chi inizia dopo il 23 giugno 2025.

Nei giorni festivi infrasettimanali i corsi non hanno luogo.

Prezzi abbonamenti lezioni estive:

- abbonamento per 1 lezione di Stretching a settimana (lezione da 30 minuti) CHF 30.--
- abbonamento per 1 lezione di Pilates a settimana (lezione di 45 minuti) CHF 45.--
- abbonamento per 1 lezione a settimana CHF 60.--
- abbonamento per 2 lezioni a settimana CHF 90.--
- abbonamento da 3 lezioni a settimana CHF 110.--
- abbonamento da 4 lezioni a settimana CHF 130.--
- abbonamento da 5 lezioni a settimana CHF 150.--

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)