

Regolamento ANIMA RITMICA a.s.d / 2017-2018 /

È vietato:

- Entrare in palestra ed iniziare l'attività senza la presenza ed il permesso dell'insegnante.
- Entrare in palestra con gomme da masticare, caramelle, cibo o bibite, con le scarpe sporche.
- Indossare orecchini pendenti, braccialetti, catenine e orologi.
- PER MOTIVI ASSICURATIVI, NON VIENE AUTORIZZATO L'INGRESSO DEI GENITORI IN PALESTRA DURANTE LE LEZIONI.**

Sicurezza:

- E' obbligatorio presentare il certificato medico all'inizio dell'attività. Per agoniste prenotare La visita medica sportiva (senza certificato le ginnaste non saranno ammesse alle lezioni).**
- **gli atleti saranno assicurati con la U.I.S.P.**
- **La presenza in palestra è strettamente riservata ai tesserati ed assicurati dell'Anima Ritmica a.s.d.**
- **Si richiede la massima puntualità (un buon riscaldamento aiuta a prevenire eventuali infortuni e favorisce un buon allenamento).**
 - **Terminata la lezione cessa ogni obbligo di sorveglianza e responsabilità da parte dell'insegnante.**
 - **Avvisare con anticipo l'insegnante in caso di assenze prolungate oppure di eventuali assenze da esibizioni, saggi o gare.**

Abbonamenti/quota associativa:

- **La quota associativa annuale** va versata **al momento dell'iscrizione** o prima.
 - **Gli abbonamenti mensili vanno saldati entro 10 giorni del mese esclusivamente via bonifico.**
- Abbonamenti annuali o quadrimestrali** si può saldare anche in **contanti** con preferenza sempre del bonifico **entro 20 giorni** del primo mese di attività. (Beneficiario: Anima Ritmica a.s.d./causale: abbonamento mese di...+nome atleta/ IBAN: IT92V0538766330000002377065)
- Le lezioni non sono recuperabile. Fanno eccezione malattie prolungate (portare certificato) per più di 2 settimane o motivi importanti.
 - Sconti per le sorelle, saranno applicato sull'abbonamento della più piccola (20%)
 - 1 mese: Considerare 4 settimane.
 - Per entrare nel corso agonistico sarà effettuato test di valutazione/colloquio.

Abbigliamento:

- **L'abbigliamento** deve essere **aderente**, possibilmente di color nero/blu scuro sotto, mentre di color nero/blu scuro/bianco sopra (meglio indossare il body).
- **Calzini di cotone** color nero/bianco/grigio più scarpette da ginnastica/**mezzo punte**, quando lo richiede l'insegnante scarpe da corsa.
- **Capelli sempre raccolti:** il collo deve essere libero dai capelli (avere sempre scorta di elastici, mollette e forcine).

Attrezzi/cose - È necessario che atlete si dotino di propri attrezzi: palla, fune, cerchio, nastro, clavette.

- Solo le nuove iscritte del corso base all' inizio può partecipare agli allenamenti senza attrezzi, mentre da gennaio sarà necessario procurarsi la propria palla e fune (e chi lo desidera cerchio e nastro).
- Per agoniste e per preagoniste avere con se **elastici** (2 tipi rigido/semirigido), **ginocchiere**, **pesi** (0,5 chilo), panciera in caso di freddo/mal di schiena e in più si consiglia di procurarsi un quadratino di gomma piuma (20x20cm circa)
 - Portare sempre una **bottiglia di acqua e fazzoletti.**