



# Calendario CORSI 2011 - 2012



definitivo dal 03 Ottobre al 31 Maggio

**\* I CORSI CON L'ASTERISCO ROSSO NON SONO COMPRESI NELLA QUOTA**

LUNEDI		MARTEDI		MERCOLEDI		GIOVEDI		VENERDI	SABATO
10,00 PILATES		10,00 STRETCHING		10,00 TRIPTONE		10,00 POWER PILATES		10,00 AERO G.A.G	Sala Aerobica * 10 : 12 <b>TAICHI</b>
12,45 TRIP TONE		12,45 PILATES		12,45 G.A.G		12,45 FITBOXE		12,45 POWER PILATES	
		16,30 POSTURAL TRAINING						16,30 POSTURAL TRAINING	
17,30 TOTAL BODY	<b>*17,30 ZUMBA Fitness</b> <small>(Prenotazione Obbligatoria)</small>	17,30 PILATES		17,30 TOTAL BODY			<b>*17,30 ZUMBA Fitness</b> <small>(Prenotazione Obbligatoria)</small>	17,30 STRETCHING	
18,30 TOTAL BODY	18,30 FITBOXE	18,30 POWER PILATES	18,30 METABOLIC		18,30 AERO G.A.G	18,00 G.A.G	18,30 BOXE TRAINING	18,30 TRIPTONE	
19,30 STRETCHING	19,30 TRIPTONE		19,30 FITBOXE	19,00 POSTURAL Training	19,30 <b>STEP &amp; Flying</b> <b>Novità</b>	19,00 PILATES	19,30 TRIPTONE		
Sala Aerobica * 20,35 : 22,30 <b>TAICHI</b>			20,30 POWER PILATES	20,00 YOGA FLEX		Sala Aerobica * 20,45 <b>SALSA CUBANA</b>			
Sala Verde * 20,35 : 22,30 <b>JIU JITSU</b>		Sala Verde * 20 : 21,30 <b>KRAV - MAGA</b>		Sala Aerobica * 20,45 <b>SALSA CUBANA</b>		Sala Verde * 20 : 21,30 <b>KRAV - MAGA</b>			



**OBBLIGATORIO CERTIFICATO MEDICO ANNUO + ISCRIZIONE ASSOCIATIVA ANNUA**  
**- PRENOTAZIONE IN RECEPTION -**

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO
	12,45		12,45		
19,15		19,15	19,00	19,15	
20,15	19,30	<u>25 lezioni</u> <b>* 20,30 : 22,00</b> <b>ALLENANTE</b> <b>atleti</b> dal 19.10.2011 al 18.04.2012	<u>25 lezioni</u> <b>* 20 : 21,30</b> <b>ALLENANTE</b> <b>atleti</b> dal 20.10.2011 al 26.04.2012		

**NOTA BENE:** In caso di impedimento dare preavviso in reception almeno 4 ore prima. A chi non comunica la disdetta della propria bike verrà addebitata la lezione al costo di 8€ e saranno annullate tutte le prenotazioni a suo nome. Chi è in lista d'attesa deve telefonare per verificare la disponibilità della bike. Le lezioni di SPINNING sono da ritenersi valide solo al raggiungimento di 8 persone. L'abbonamento **ALLENANTE ATLETI** di 25 lezioni è da consumarsi entro la stagione in corso (le date di scadenza sono espresse in reception) e non possono essere recuperate anche se non usufruite.



***Gli istruttori di sala attrezzi saranno disponibili a seguirvi nell'allenamento nei seguenti giorni ed orari :***

**LUNEDI / MARTEDI / GIOVEDI ore 10 – 21,30**

**MERCOLEDI / VENERDI ore 12 – 21,30**

**SABATO e DOMENICA *Aperto senza servizio istruttori***

**La ASD Palestra Athlon Verona è aperta nei seguenti  
giorni ed orari :**

( Orario da Ottobre a Maggio )

**Lunedì al Venerdì ore 9,00 : 22,30**

**Sabato ore 9,00 : 19,00**

**Domenica ore 9,30 : 13,30**

---

**Il Percorso Benessere Primo Sole è aperto nei seguenti  
giorni ed orari :**

( Orario da Ottobre a Maggio )

**Lunedì ore 13,00 : 22,00**

**Martedì al Venerdì ore 10,00 : 22,00**

**Sabato ore 10,00 : 18,00**

**Domenica ore 9,30 : 13,00**

---

Sauna Finlandese – Sauna Infrarossi – Bagno Turco – Docce Emozionali – Area Relax

## **LA TUTELA SANITARIA NELLO SVOLGIMENTO DELL'ATTIVITA' SPORTIVA**

La visita medica per l'accertamento dell'idoneità alla pratica dell'attività sportiva è un adempimento di fondamentale importanza, sia sotto l'aspetto della regolarità della documentazione necessaria per lo svolgimento dell'attività sportiva che, soprattutto, in relazione alla responsabilità del dirigente sportivo.

All'atto dell'iscrizione il socio deve consegnare il certificato medico in segreteria (il tempo max per il deposito è di 7 giorni).

Qualora la persona risulti priva del certificato di idoneità, la responsabilità (civile e penale) ricade sui Dirigenti della suddetta Associazione.

Essendo la nostra una Associazione Sportiva Dilettantistica affiliata al CSAIn, la normativa vigente (Decreto Ministeriale del 28/02/1983) prevede infatti che chiunque intenda svolgere un'attività sportiva non agonistica debba sottoporsi ad una visita medica ed al relativo certificato , di competenza del medico di base, il quale, in caso di esito positivo della visita, certificherà l' idoneità sportiva non agonistica generica senza l'obbligo di indicazione dello sport praticato e che sarà valevole 12 mesi dalla data del rilascio.

**DATA L'IMPORTANZA DI QUESTO DOCUMENTO AI FINI SANITARI E  
SOPRATTUTTO LEGALI A TUTTI I SOCI CHE NON DEPOSITERANNO  
IN RECEPTION IL CERTIFICATO MEDICO NEL PIU' BREVE TEMPO  
POSSIBILE GLI VERRA' NEGATO L'ACCESSO IN PALESTRA**