



S.G. CASTELNOVESE ASD

CORSI RAGAZZI E ADULTI 2026/2027

INFORMAZIONI, CORSI E QUOTE DI PARTECIPAZIONE

ACROBATICA SENIOR

Martedì e giovedì | 19.45–21.15

Istruttore: Valentina Vaccari

Il corso offre la possibilità di apprendere evoluzioni con un approccio adatto anche ai principianti combinando lo studio di elementi di ginnastica artistica, acrobatica e danza. Si lavora su forza, flessibilità, coordinazione ed equilibrio, con l'obiettivo di raggiungere figure acrobatiche e superare le proprie paure, il tutto in massima sicurezza.

QUOTE DI PARTECIPAZIONE

MENSILE	TRIMESTRALE	SEMESTRALE
€ 65	€ 175	€ 330

PILATES

Lunedì e mercoledì | 14.10–15.00

Istruttore: Matteo De Vita

Allenamento a corpo libero con l'utilizzo di piccoli attrezzi, basato sugli esercizi fondamentali del metodo Pilates. Il corso aiuta a sviluppare forza e flessibilità, migliorare la consapevolezza corporea e favorire una migliore postura e stabilità.

QUOTE DI PARTECIPAZIONE

MENSILE	TRIMESTRALE	SEMESTRALE
€ 60	€ 160	€ 300

FITNESS TOTAL BODY

Lunedì | 19.40–20.30 – istruttore Valentina Bergamini

Mercoledì | 19.40–20.30 – istruttore Cecilia XXXXXXXXXX

Allenamento con piccoli e medi attrezzi, adatto a tutti i livelli. Il corso è pensato per migliorare la funzionalità cardio-respiratoria e la preparazione muscolare, coinvolgendo tutto il corpo.

QUOTE DI PARTECIPAZIONE

MENSILE	TRIMESTRALE	SEMESTRALE
€ 60	€ 160	€ 300

TESSERA INGRESSI

Permette di partecipare a tutte le attività per adulti organizzate dalla S.G. Castelnovese: **Acrobatica, Pilates e Fitness Total Body.**

5 INGRESSI	10 INGRESSI	20 INGRESSI
€ 45	€ 80	€ 140

FORMULA OPEN

Permette di accedere a tutte le attività per adulti organizzate dalla S.G. Castelnovese: **Acrobatica, Pilates e Fitness Total Body.**

MENSILE	TRIMESTRALE	SEMESTRALE
€ 80	€ 230	€ 430

QUOTA D'ISCRIZIONE

Per tutte le formule è obbligatorio aggiungere la **quota di iscrizione annuale di € 15** che include il tesseramento UISP. È inoltre possibile sottoscrivere l'assicurazione integrativa al costo di € 10 (facoltativa)

PROMOZIONE FAMIGLIA 2026/2027

I genitori di un figlio iscritto a un corso di ginnastica artistica o acrobatica hanno diritto ai seguenti sconti:

- € 5 sull'abbonamento mensile Acrobatica/Pilates/Fitness
- € 10 sull'abbonamento trimestrale Acrobatica/Pilates/Fitness
- € 15 sull'abbonamento semestrale Acrobatica/Pilates/Fitness

SEGRETERIA S.G.Castelnovese asd

ingresso dal parcheggio via Damiano Chiesa 2, Castelnuovo Rangone
aperta dal 1° al 30 settembre dal lunedì al venerdì ore 16.30–19.30
cell 3489162981 (attivo negli orari di apertura)
sgcastelnovese@gmail.com

GINNASTICA DOLCE POSTURALE

Lunedì e mercoledì | 9.10-10.00

Istruttore/Istruttrice: Giorgia Nardi

Un corso dedicato al benessere del corpo attraverso movimenti dolci e controllati, esercizi di mobilità, stretching e lavoro posturale. Aiuta a migliorare postura, equilibrio, elasticità e consapevolezza corporea, favorendo una maggiore qualità del movimento.

PERIODO: dal 05/10/2026 al 28/05/2027

È possibile effettuare l'iscrizione unicamente con la modalità quadrimestrale.

QUOTE DI PARTECIPAZIONE

PRIMO QUADRIMESTRE

05/10/2026- 31/01/2027

€ 130

SECONDO QUADRIMESTRE

01/02/2026 - 27/05/2026

€ 130

QUOTA D'ISCRIZIONE

Alla quota di partecipazione occorre aggiungere la quota d'iscrizione annuale di € 15 che prevede il tesseramento UISP. L'iscrizione è gratuita per gli over65

È possibile sottoscrivere l'assicurazione integrativa al costo di € 10 (facoltativa)

SEGRETERIA S.G.Castelnovese asd

ingresso dal parcheggio via Damiano Chiesa 2, Castelnuovo Rangone

aperta dal 1° al 30 settembre dal lunedì al venerdì ore 16.30-19.30

cell 3489162981 (attivo negli orari di apertura)

sgcastelnovese@gmail.com

S.G. CASTELNOVESE ASD
REGOLAMENTO ANNO SPORTIVO 2025/2026
CORSI RAGAZZI E ADULTI

1. MODALITÀ DI ISCRIZIONE

È possibile accedere ai corsi della **S.G. Castelnovese ASD** esclusivamente dopo aver completato la procedura di iscrizione e adesione a socio per l'anno sportivo 2026/27 tramite la compilazione del modulo online o recandosi presso la segreteria.

Per completare correttamente l'iscrizione è necessario:

- compilare tutti i dati richiesti nel modulo di iscrizione/adesione socio;
- prendere visione e accettare il presente regolamento e le relative misure organizzative;
- inviare copia del **certificato medico in corso di validità**, obbligatorio per tutti gli atleti
- inviare copia della ricevuta del bonifico di pagamento;

In assenza del certificato medico in corso di validità, l'iscrizione non sarà ritenuta valida e non sarà possibile accedere alle lezioni.

PAGAMENTO

Il pagamento deve essere effettuato tramite bonifico bancario intestato a:

Società Ginnastica Castelnovese ASD

Banca Intesa Sanpaolo – Filiale Emilia Bologna

IBAN: IT57Q0306909606100000130738

Nella causale del bonifico è necessario indicare chiaramente **il nome e cognome del partecipante e il corso frequentato**.

Per poter usufruire delle eventuali detrazioni fiscali per le spese sportive è necessario effettuare un pagamento tracciabile, ad esempio tramite bonifico, bancomat o carta di credito.

ATTENZIONE: per la stagione sportiva 2026/27 non effettuare il bonifico prima del 01/09/2026.

TESSERAMENTO E ASSICURAZIONE

Alla prima rata deve essere aggiunta la quota di **€ 15 per il tesseramento UISP e la tessera soci**.

È inoltre possibile stipulare, su richiesta, un'assicurazione integrativa al costo di **€ 10**.

2. LEZIONE DI PROVA

Per tutti i nuovi iscritti è possibile effettuare **una sola lezione di prova** al corso scelto.

La lezione di prova deve essere:

- prenotata preventivamente tramite la segreteria;
- preceduta dalla compilazione dei moduli di liberatoria richiesti.

Al termine della lezione di prova, per poter continuare a frequentare il corso è necessario aver completato la regolare procedura di iscrizione.

3. ABBONAMENTI E ACCESSO AI CORSI

È responsabilità del socio provvedere al rinnovo dell'abbonamento alla sua scadenza.

Non è consentito accedere alle lezioni senza aver effettuato l'iscrizione o con l'abbonamento scaduto.

Le **tessere a ingressi** devono essere consegnate e vidimate dall'istruttore all'inizio di ogni lezione.

La tessera a ingressi è **strettamente personale** e non può essere ceduta o prestata ad altre persone.

Per la stagione sportiva 2026/2027, la tessera a ingressi ha una validità di **4 mesi dalla data di sottoscrizione**.

Chi è in possesso di una tessera a ingressi relativa alla stagione sportiva 2025/2026, per poter continuare ad accedere alla palestra deve effettuare una nuova iscrizione, provvedere al pagamento della quota di tesseramento annuale e consegnare un certificato medico in corso di validità.

4. ORARI E ORGANIZZAZIONE DEI CORSI

Gli orari dei corsi potranno essere **provvisori durante il primo mese** e potranno subire variazioni nel corso dell'anno per esigenze organizzative.

Eventuali variazioni verranno comunicate tempestivamente.

Le comunicazioni relative ai corsi e alle iniziative della società vengono inviate tramite **chat WhatsApp**.

5. ACCESSO ALLA STRUTTURA E SPOGLIATOI

È consigliabile che l'allievo arrivi presso la struttura sportiva **già vestito e pronto per l'attività**.

Gli allievi possono accedere allo spogliatoio assegnato **10 minuti prima dell'inizio del proprio corso**.

Ogni corso avrà uno spogliatoio assegnato, che verrà comunicato dall'istruttore.

L'infermeria **non può essere utilizzata come spogliatoio** e non è consentito accedervi.

Tutti gli effetti personali, comprese giacca e scarpe, devono essere riposti nella **borsa individuale dell'allievo**.

Non è consentito lasciare oggetti personali o materiali all'interno della palestra al termine della lezione.

6. ABBIGLIAMENTO E NORME DI COMPORTAMENTO

È possibile accedere alla palestra esclusivamente con **ciabatte o scarpe pulite**.

Gli allievi con i capelli lunghi devono partecipare agli allenamenti con i **capelli raccolti**.

Quando richiesto per lo svolgimento dell'attività, l'allievo deve utilizzare un **proprio tappetino personale**.

Non è consentito lasciare il tappetino in palestra.

Non è consentito:

- consumare cibo all'interno degli spogliatoi o della palestra;
- utilizzare l'infermeria come spogliatoio;
- effettuare la doccia presso la struttura;
- utilizzare il phon.

Le operazioni di pulizia personale devono essere effettuate presso la propria abitazione.

Allievi e accompagnatori sono tenuti ad attenersi alle indicazioni e alle disposizioni impartite dagli istruttori e dagli operatori sportivi di riferimento.

7. ACCESSO DEGLI ACCOMPAGNATORI

Gli accompagnatori degli allievi, in nessun caso, sono autorizzati ad accedere all'area in cui si svolge l'attività sportiva.

8. OGGETTI PERSONALI

La **S.G. Castelnovese ASD non risponde degli oggetti di valore** lasciati negli spogliatoi o introdotti all'interno della palestra.

Si raccomanda pertanto di non lasciare oggetti di valore incustoditi.

9. INFORTUNI

In caso di infortunio durante l'allenamento è necessario avvisare tempestivamente **l'istruttore di riferimento e la segreteria**, al fine di poter provvedere agli adempimenti necessari e alla regolare denuncia dell'infortunio.

10. ASSENZE, RIMBORSI E RECUPERI

Non è in alcun caso possibile, dopo l'avvenuta iscrizione, richiedere rimborsi economici per giorni o periodi di assenza.

La quota d'iscrizione, qualora non usufruita, non può in alcun caso essere ceduta o trasferita, neppure a favore di familiari.

Non sono inoltre previsti recuperi per le normali assenze dell'allievo.

I corsi seguono le chiusure previste dal calendario scolastico in occasione delle **vacanze di Natale, Pasqua e dei ponti festivi**. Tali giornate di chiusura non sono in alcun modo recuperabili.

ASSENZA PER MOTIVI DI SALUTE

In caso di sospensione della frequenza per motivi di salute, previa consegna di un **certificato medico attestante l'impossibilità di partecipare all'attività sportiva per un periodo minimo di tre settimane**, è possibile richiedere il recupero del periodo di assenza.

Il recupero dovrà essere concordato preventivamente con la segreteria e sarà effettuato secondo le modalità organizzative stabilite dalla società.

In nessun caso è previsto il rimborso economico della quota relativa al periodo di assenza.

11. SOSPENSIONE DELLE ATTIVITÀ SPORTIVE

In caso di sospensione delle attività sportive disposta da provvedimenti normativi o dalle autorità competenti, la **Società Ginnastica Castelnovese ASD** si impegna a rispettare le condizioni e le disposizioni stabilite dalla normativa vigente.

12. CONTATTI E SEGRETERIA

S.G. CASTELNOVESE ASD

ingresso dal parcheggio via Damiano Chiesa 2, Castelnuovo Rangone

Tel. **348 9162981**(attivo negli orari di apertura)

E-mail: sgcastelnovese@gmail.com

ACCETTAZIONE DEL REGOLAMENTO

Dichiaro di aver letto e compreso il presente regolamento e di accettarne integralmente il contenuto.

Data: ____ / ____ / ____

Nome e cognome dell'allievo: _____

Nome e cognome del genitore/tutore (se minorenne): _____

Firma: _____