

OFFICINE DEL SOLE



CORSI IN PRESENZA E ONLINE

IL FITNESS CUCITO SU MISURA DEI TUOI OBIETTIVI

ENTRA NEL MONDO DI
A.S.D. OFFICINE DEL SOLE

347 9011903
WWW.OFFICINEDELSOLE.NET
INFO@OFFICINEDELSOLE.NET
V. VOLONTERIO 5, SARONNO



I NOSTRI CORSI

Un nuovo modo di intendere il fitness e un nuovo modo per vivere il benessere: Il punto di partenza sei tu e i tuoi obiettivi!

● **Corpo&Mente**

Respirare, Muoversi, Sentirsi NuovaMente

AntiGravity Fitness

Yoga

Ginnastica Posturale

Flexibility

Move! Dance&Joy

● **Al femminile**

Pensati espressamente per le donne

Ginnastica Pelvica

Danza del Ventre

● **Snellitudine**

Dimagrimento

Cellulite K.O!

● **Power**

Migliora e ottimizza le tue performance

Allenamento Funzionale TRX

Allena 360°

Personal training funzionale

● **Kids**

Attività motoria alternativa e completa

Piccolo Circo

Bimbi e genitori



Anti Gravity

AntiGravity Fitness

Allenati in sospensione



Danza del Ventre

Danza del Ventre

Passione, gioia e libertà



Yoga

Yoga

Respira, è tempo di yoga



Funzionale TRX

Allenamento Funzionale TRX

La palestra è il tuo corpo



Ginnastica posturale

Ginnastica posturale

Per stare bene nel tuo corpo



Flexibility

Flexibility

Aumenta la tua mobilità



Cellulite KO

Cellulite k.o!

Gambe toniche e sgonfie



Obiettivo Dimagrimento

Obiettivo Dimagrimento

Riattiva il tuo metabolismo



Ginnastica pelvica

Ginnastica pelvica

Conoscerti per amarti



NEW Allena 360°

Allena 360° **Novità**

Tonifica il tuo corpo a 360°



Corsi bambini

Piccolo circo 4-5-6 anni

Circo in famiglia 2-3 anni bimbo + genitore



Move! dance & joy

Move! Dance&Joy

Il Corpo & l'Anima



Percussioni arabe

Calendario corsi adulti

2022

CALENDARIO CORSI ADULTI 2022

A.S.D. OFFICINE DEL SOLE - SARONNO

I CORSI SONO IN PRESENZA E ON-LINE

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
	Volontario	Volontario	Volontario	Volontario	Volontario
PAUSA PRANZO					
13:00		GYM PELVICA online			
14:00					
					sanificazione
SERA					
18:45	DANZA DEL VENTRE	YOGA	DANZA DEL VENTRE	DANZA DEL VENTRE BASE	GYM POSTURALE
19:45					
	sanificazione	sanificazione	sanificazione	sanificazione	sanificazione
20:00	DANZA DEL VENTRE	YOGA	DANZA DEL VENTRE	GYM PELVICA	CELLULITE KO
21:00					
	sanificazione	sanificazione	sanificazione	sanificazione	sanificazione
21:15	GYM PELVICA online	YOGA	ETNIKA	GYM POSTURALE	
22:15					
	sanificazione	sanificazione	sanificazione	sanificazione	sanificazione

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
	Randaccio	Randaccio	Randaccio	Randaccio	Randaccio
PAUSA PRANZO					
13:00					ANTIGRAVITY FIT
14:00					
					sanificazione
SERA					
18:45	FUNZIONALE TRX	DIMAGRIMENTO	FLEXIBILITY	ANTIGRAVITY FIT	ANTIGRAVITY FIT BASE
19:45					
	sanificazione	sanificazione	sanificazione	sanificazione	sanificazione
20:00	ANTIGRAVITY FIT	ANTIGRAVITY FIT	ANTIGRAVITY FIT BASE	ANTIGRAVITY FIT	ALLENA 360°
21:00					
	sanificazione	sanificazione	sanificazione	sanificazione	sanificazione
21:15	ANTIGRAVITY FIT	ANTIGRAVITY FIT BASE	ANTIGRAVITY FIT	FUNZIONALE TRX	
22:15					
	sanificazione	sanificazione	sanificazione	sanificazione	sanificazione

Calendario corsi bambini

CALENDARIO CORSI KIDS 2022 A.S.D. OFFICINE DEL SOLE - SARONNO

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO
		Volontario				Volontario
MATTINA						
10:15						PICCOLO CIRCO 2-3
11:00						
						sanificazione
POMERIGGIO						
16:15		PICCOLO CIRCO 2-3				
17:00						
		sanificazione				
17:15		PICCOLO CIRCO 4-5-6				
18:00						
		sanificazione				

	TIPOLOGIA ABBONAMENTO Le settimane sono consecutive Lezioni da 60'	QUOTE CORSO frequenza monosettimanale in presenza e corsi online	2° CORSO DI GRUPPO *sconto sulla quota minore	SCHEDA PERFORMANTE per allenamenti a casa	FACCIO IL BIS con video registrato della lezione	PERSONAL 'UNO AD UNO' Sessioni individuali di 50'	PER TUTTI I CORSI è necessario
 Anti Gravity	AntiGravity 18 SETTIMANE	270,00€	-15%	—	—	SINGOLO 55,00€	 QUOTA ASSOCIATIVA 25,00€ + certificato medico non agonistico (per i soci oltre i 6 anni)
	AntiGravity 6 SETTIMANE	135,00€				CARNET DA 5: 250,00€	
 Danza del Ventre	Danza del Ventre 18 SETTIMANE	249,00€	-15%	—	18 video 90,00€	SINGOLO 45,00€	
	Danza del Ventre 6 SETTIMANE	125,00€				CARNET DA 5: 200,00€	
 Yoga	Yoga 18 SETTIMANE	249,00€	-15%	—	18 video 90,00€	—	
	Yoga 6 SETTIMANE	125,00€					
 Funzionale TRX	Funzionale TRX 18 SETTIMANE	249,00€	-15%	18 schede 90,00€	18 video 90,00€	SINGOLO 45,00€	
	Funzionale TRX 6 SETTIMANE	125,00€				CARNET DA 5: 200,00€	
 Ginnastica posturale	GYM Posturale 18 SETTIMANE	249,00€	-15%	—	18 video 90,00€	SINGOLO 45,00€	
	GYM Posturale 6 SETTIMANE	125,00€				CARNET DA 5: 200,00€	
 Flexibility	Flexibility 18 SETTIMANE	249,00€	-15%	—	18 video 90,00€	SINGOLO 45,00€	
	Flexibility 6 SETTIMANE	125,00€				CARNET DA 5: 200,00€	
 Cellulite KO	Cellulite KO 18 SETTIMANE	249,00€	-15%	18 schede 90,00€	18 video 90,00€	SINGOLO 45,00€	
	Cellulite KO 6 SETTIMANE	125,00€				CARNET DA 5: 200,00€	
 Obiettivo Dimagrimento	Dimagrimento 18 SETTIMANE	249,00€	-15%	18 schede 90,00€	18 video 90,00€	SINGOLO 45,00€	
	Dimagrimento 6 SETTIMANE	125,00€				CARNET DA 5: 200,00€	
 Ginnastica pelvica	GYM Pelvica 18 SETTIMANE	249,00€	-15%	18 schede 90,00€	18 video 90,00€	SINGOLO 45,00€	
	GYM Pelvica 6 SETTIMANE	125,00€				CARNET DA 5: 200,00€	
 NEW Allena 360°	Allena 360° 18 SETTIMANE	249,00€	-15%	18 schede 90,00€	18 video 90,00€	SINGOLO 45,00€	
	Allena 360° 6 SETTIMANE	125,00€				CARNET DA 5: 200,00€	
 Corsi bambini	4-5-6 anni 18 SETTIMANE	199,00€	10% sconto fratelli sulla 2° quota	—	—	—	
	2-3 anni Bimbo + genitore 18 SETTIMANE	270,00€	La quota associativa è sia per il bimbo che il genitore	—	—	—	
 Move! dance & joy	MOVE! Dance&Joy SESSIONI DI 2 ORE	PERCORSO DA 8: 220,00€			PERCUSSIONI ARABE SESSIONI DI 2 ORE	PERCORSO DA 8: 220,00€	

"Quanto costa un abbonamento?"

Per rispondere a questa domanda in termini di prezzo, ti presento A.s.d. Officine del Sole e il nostro modo di lavorare.

La quota dell'abbonamento dipende:

- dalla durata dell'abbonamento stesso,
- dalla frequenza,
- da quali sono i tuoi obiettivi e quale modalità ritieni più idonea per raggiungerli.

A.s.d.Officine del Sole è un piccolo centro accogliente e curato, dedicato al fitness e alla salute.

Offriamo una esclusiva selezione di corsi specializzati: privilegiamo la qualità!

• Quanto dura la lezione?

Tutte le nostre lezioni durano 60 minuti, in cui ogni fase della lezione è sviluppata con cura.

Tra una lezione e la successiva c'è un intervallo di 15 minuti, dedicati alla sanificazione e di ambienti e strumenti.

• Ho il mio posto riservato in sala?

Sì, il tuo posto è sempre riservato nella classe che hai scelto. Non dovrai prenotare il tuo posto con una App. Ogni sala corsi ha uno spogliatoio dedicato.

• Quante persone massimo possono iscriversi ad una classe?

Le nostre classi arrivano ad accogliere, a seconda delle discipline e delle sale in cui vengono svolte, un massimo di 10 /14 persone, in modo che ogni persona venga seguita, coinvolta e integrata nella pratica di movimento che svolge. L'interazione relazionale è alla base dei nostri corsi. L'istruttore conosce il tuo nome, le tue attitudini, le tue peculiarità. Tutti i nostri Istruttori sono diplomati nel campo che insegnano, con lunga esperienza.

• Che tipo di percorso farò durante l'anno?

Il nostro Anno Sportivo è composto da 36 settimane. Ogni lezione è studiata ed inserita in un programma di lungo periodo, in grado di garantire una continua evoluzione nel tuo percorso di miglioramento. Ogni lezione ha un focus settimanale. Crediamo nell'efficacia della programmazione.

DURATA ABBONAMENTO

Il nostro Anno Sportivo è composto da 36 settimane, puoi scegliere:

- l'Abbonamento 18 settimane di lezioni* monosettimanali;
- l'Abbonamento 6 settimane di lezioni* monosettimanali;

*Le lezioni settimanali sono da intendersi consecutive.

FREQUENZA

- Puoi frequentare in presenza e/o online:

Ogni lezione viene realizzata in presenza e, al contempo, trasmessa online e registrata. Se perdi una lezione, riceverai la registrazione della stessa.

(Per i dettagli e maggiori info, consulta il Regolamento)

MODALITA' PER RAGGIUNGERE I TUOI OBIETTIVI
Per ottenere risultati ci vuole: tempo – costanza – pazienza

➔ SCEGLI UNA DELLE NOSTRE FORMULE INTENSIVE

per abbinare più benefici. Queste formule portano facilmente il tuo allenamento a diventare un'efficace consuetudine ottenendo i risultati che desideri!

Aggiungi al tuo abbonamento una di queste formule:

• '2° CORSO DI GRUPPO'

Puoi abbinare 2 corsi per avere un allenamento bisettimanale vario, ricco e bilanciato, o se vuoi anche 3 corsi, in cui sei sempre seguita/o dall'Istruttore, supportata/o e motivata/o!

• 'FACCIO IL BIS'

Puoi richiedere l'abbonamento extra 'FACCIO IL BIS' per avere la registrazione video della tua sessione di allenamento settimanale, in modo che puoi rifarla una o più volte. Il video registrato sarà fruibile per 7 giorni.

• 'SCHEDE PERFORMANTE'*

Puoi richiedere l'abbonamento extra 'SCHEDE PERFORMANTE' per avere una scheda di allenamento, ogni settimana diversa. In questo modo oltre al tuo corso, hai un programma di esercizi bilanciato e studiato ad hoc da fare quando e quante volte vuoi! (*per i corsi per cui è prevista questa opzione: Allenamento Funzionale, Allena 360°, Cellulite KO, Dimagrimento, Gym Pelvica). Puoi acquistare il manuale degli esercizi, a supporto del tuo allenamento.

• 'I PERSONAL'

Puoi prendere appuntamento per una sessione individuale e/o per programmare un percorso personalizzato. Richiedi info sui nostri PERSONAL

REGOLAMENTO ISCRIZIONI

Per iscriversi è necessario:

- essere in possesso del Green pass in corso di validità;
- presentazione, all'atto dell'iscrizione, del certificato medico per attività sportiva non agonistica (per i soci dai 6 anni in su) è possibile farlo presso il centro medico convenzionato METICA Padre Monti, a 32€

Il nostro Anno Sportivo è composto da 36 settimane, puoi scegliere:

- l'Abbonamento 18 settimane di lezioni* monosettimanali;
- l'Abbonamento 6 settimane di lezioni* monosettimanali;

*Le lezioni settimanali sono da intendersi consecutive.

AGEVOLAZIONI Per chi si iscrive al 2° corso di 18 lezioni, viene applicato il 15% di riduzione; la riduzione è calcolata sulla quota del corso meno caro. Le riduzioni non sono applicabili ai percorsi (es. corsi di 8 incontri) o agli stage. Le riduzioni non sono applicabili a corso già iniziato.

A.s.d. Officine del Sole osserva i seguenti giorni di chiusura per festività:

LUNEDÌ 1 NOVEMBRE

MERCOLEDÌ 8 DICEMBRE

NATALE DAL 23/12 AL 7/01 COMPRESO

PASQUA DA VENERDÌ 15/04 A MARTEDÌ 19/04 2022 COMPRESI

LUNEDÌ 25 APRILE 2022

GIOVEDÌ 2 GIUGNO 2022

Negli abbonamenti i giorni di chiusura sono già conteggiati ed esclusi.

MODALITÀ DI PAGAMENTO Il pagamento di tutti i corsi avviene anticipatamente.

L'iscrizione al corso viene presa in considerazione dopo l'avvenuto pagamento della quota del corso, SOLO così il posto può considerarsi prenotato.

Il pagamento può avvenire in contanti, assegno o bonifico bancario. Conto intestato a:
A.s.d. Officine del Sole, BPER BANCA – IBAN IT33 M053 8750 5200 0004 2496 047. Causale:
contributo associativo corso + nome e cognome socio/o.

REGOLAMENTO A.S.D OFFICINE DEL SOLE 2021/22

Per accedere agli spazi è necessario essere in possesso del Green pass in corso di validità.

Obbligatoria presentazione, all'atto dell'iscrizione,
del certificato medico per attività sportiva non agonistica (per i soci dai 6 anni in su)
L'accesso alle sale è condizionato da uso di calzature idonee e riservate alla palestra.

1. MODALITÀ DI ISCRIZIONE AI CORSI (sottoscrizione modulo iscrizione, sottoscrizione del regolamento interno, quota associativa e certificato medico) La frequentazione dei corsi comporta associarsi ad A.s.d. Officine del Sole e la presentazione del certificato medico di attività fisica non agonistica in corso di validità.

2. PER ASSOCIARSI Prima dell'iscrizione è necessario leggere, compilare e firmare per accettazione il modulo di richiesta di Ammissione a socio e il regolamento dell'Associazione. Con la sottoscrizione della domanda di ammissione a socio, la persona richiede di essere ammessa come socio/o all'associazione sportiva dilettantistica Officine del Sole. I soci sono invitati a partecipare alle convocazioni assembleari. I Soci sono assicurati nei limiti e nel rispetto delle franchigie dell'Ente sportivo di Affiliazione US.ACLI previsti dalla tessera Base. Per massimali maggiori di diaria per ricovero, ingessatura e spese sanitarie è possibile pagare un'integrazione assicurativa rivolgendosi in Segreteria. La domanda di ammissione a socio verrà presa in carico dal Consiglio Direttivo che a seguito di regolare convocazione di un'assemblea, potrà valutare e deliberare in merito all'ammissione, con relativo verbale.

3. QUOTA ASSOCIATIVA 25,00 euro. Validità 1/09/21-31/12/22. La quota associativa annuale è valida per tutti i corsi, comprensiva di assicurazione e di tesseramento all'ente di promozione sportiva US.ACLI, riconosciuto dal C.O.N.I., al quale l'A.s.d. è affiliata. Qualora l'iscrizione avvenga nel corso dell'anno la quota associativa rimane invariata.

4. CERTIFICATO MEDICO NON AGONISTICO E' obbligatorio presentare un certificato medico, per tutti i soci dai 6 anni in su, dove viene attestata l'idoneità allo svolgimento dell'attività sportiva non agonistica, in corso di validità. Il certificato medico ha durata annua.

5. MODALITÀ DI PAGAMENTO Il pagamento di tutti i corsi avviene anticipatamente.

L'iscrizione al corso viene presa in considerazione dopo l'avvenuto pagamento della quota del corso, SOLO così il posto può considerarsi prenotato. Il pagamento può avvenire in contanti, assegno o bonifico bancario. Conto intestato a: A.s.d. Officine del Sole, BPER BANCA – IBAN IT33 M053 8750 5200 0004 2496 047. Causale: contributo associativo corso + nome e cognome socio/a.

6. RINNOVI Per i rinnovi, la quota del proseguo del corso va saldata l'ultimo giorno dell'abbonamento in corso; la formula Abbonamento di 18 lezioni, dei corsi degli adulti, è composta da n.18 lezioni mono settimanali consecutive. Sarà compito della segreteria informare sulle scadenze .

7. SCELTA DI FREQUENZA: Puoi scegliere al momento dell'iscrizione se desideri frequentare in presenza, in questo caso ti riserviamo il posto nel tuo giorno e orario preferito. In caso tu scelga di frequentare in presenza ed in un secondo momento scegli di passare alla modalità online, ci saranno 45€ di attivazione del servizio;

8. INSERIMENTO DURANTE L'ANNO Per chi si iscrive durante l'anno, la quota del corso viene calcolata in proporzione al periodo di attività ancora usufruibile. La quota associativa rimane invariata. È consultabile la tabella di riferimento in Segreteria.

9. RECUPERI Per le lezioni perse per cause personali: hai a disposizione 3 recuperi possibili nell'abbonamento 18 lezioni ed 1 recupero possibile nell'arco dell'abbonamento di 6 settimane. Previa comunicazione della tua assenza, almeno 12 ore prima del tuo corso, avrai diritto alla lezione registrata come recupero. Se non comunichi la tua assenza nella modalità indicata, non avrai diritto alla registrazione della lezione e non ti verrà scalato il recupero. Per i corsi di AntiGravity il recupero sarà possibile farlo tramite la lezione registrata di FLEXIBILITY per ovvi motivi di attrezzatura. Per assicurarti una continuità didattica e di allenamento la registrazione sarà proprio della lezione del tuo corso in modo da non perdere gli elementi della settimana e avrai una settimana di tempo per fruirne, dopo una settimana la registrazione verrà tolta e non sarà possibile prorogarne la visibilità. Le lezioni perse non sono cumulabili nell'abbonamento successivo e non sono in alcun modo rimborsabili, né trasferibili ad altre persone.

10. CALENDARIO le lezioni programmate sono suscettibili di cambiamenti e adattamenti a livello organizzativo dal Consiglio Direttivo.

11. REGOLE per i PERSONAL, SESSIONI INDIVIDUALI: Le lezioni si tengono su appuntamento. La disdetta è richiesta al massimo 12 ore prima della lezione. In caso contrario la lezione andrà corrisposta ugualmente per intero. Un allievo che arriva in ritardo non potrà seguire la lezione oltre l'orario pattuito. Le sessioni non usufruite non saranno oggetto di rimborso; Le lezioni sono da prenotare ogni volta in segreteria. In caso di iscrizione contestuale alla prima sessione la quota versata per la singola sessione viene detratta dal costo del carnet. Il carnet dei personal è utilizzabile entro il 31 maggio 2022.

12. I CORSI SONO A NUMERO CHIUSO: qualsiasi richiesta di cambio di turno, classe, giorno, orario e/o disciplina, potrà avvenire solamente a conclusione del CICLO in corso, e salvo disponibilità.

13. RIMBORSI Sia la quota della tessera associativa che il contributo del corso, non sono restituibili né per intero, né per frazioni, non è possibile trasferirle ad altre persone e non sono cumulabili nell'abbonamento successivo. L'eventuale disdetta della partecipazione o la mancanza di fruizione dei servizi da parte del socio all'attività scelta, non dà diritto alla restituzione dell'importo versato, non esonera dagli impegni economici pattuiti, non dà diritto a 'congelare' il proprio abbonamento. L'unico caso in cui è possibile 'congelare' l'abbonamento, e comunque per un periodo massimo di un mese e non maggiore di esso, (max 30 giorni) è per intervento chirurgico o ricovero ospedaliero, con presentazione della carta ospedaliera che ne accerti la gravità.

14. CORSI PER MINORENNI I genitori e/o accompagnatori non possono sostare nella zona reception durante la lezione dei bambini.

15. CLAUSOLA COVID Per accedere agli spazi è necessario essere in possesso del Green pass in corso di validità. In caso di chiusura disposta dalla Legge o comunque dovuta a causa di forza maggiore (come a titolo di esempio alluvioni, terremoti, epidemie, guerre o altre calamità naturali) le lezioni proseguiranno online. Gli iscritti potranno accedere alla piattaforma di erogazione indicata da Officine del Sole tramite supporto di loro proprietà (cellulare, tablet o computer) Le lezioni online si intendono sostitutive a tutti gli effetti delle lezioni in sala. Officine del Sole si impegna ad assistere tutti i soci affinché possano acquisire le competenze necessarie all'accesso del servizio. L'esistenza di un'offerta online per il corso a cui si è iscritti preclude ogni possibilità di rimborso totale o parziale del corso stesso, indipendentemente dall'effettiva fruizione delle lezioni online, indipendentemente dall'eventuale scelta dell'utente di non usufruire di questa possibilità, ed indipendentemente dagli adattamenti di esecuzione della disciplina, infatti la pedagogia e la struttura del corso stesso potranno essere modificate e adattate in mancanza dell'attrezzatura prevista per tale disciplina, avvalendosi degli strumenti a disposizione a casa.

16. ESONERO DI RESPONSABILITÀ I soci sono invitati a non lasciare incustoditi oggetti di valore. L'Associazione declina ogni responsabilità in caso di smarrimento o furto di beni personali.

17. Eventuali danni alle strutture o ai beni dell'Associazione, saranno a carico di chi li ha cagionati.