

NOVITÀ - Frequenza ridotta - per un singolo Corso. (Vedi anche pag. 7).
Carta Mensile - € 40 per max **4 ore di Lezione/Mese** // Rid. Stud. e S.E.: € 36;
Carta Plus - Per ogni mese aggiunto al Mensile e per max 4 ore di Lez./Mese:
€ 40+36/mese // Studenti e Sedi Esterne € 36+32/mese.

RIDUZIONI SOCIALI PREVISTE PER I SOCI

Sono applicabili alle **sole Quote di Frequenza** e da arrotondare all'unità di Euro (da 1 a 50 cent., *per difetto*). **Le Riduzioni non sono cumulabili fra loro.**

1. **Quote Corsi Yoga Sedi Esterne:** -10% sulle Quote per la Sede centrale;
2. **Iniziativa Sab. pom.:** nuovi Soci, prime due presenze gratuite. Poi 10 €/presenza;
3. **Quota cumulativa di 3 mesi o più:** -10% per ogni mese aggiunto al Bimestre;
4. **Corso doppio, anche per aree diverse:** -50% sul Corso a Quota minore;
5. **Familiari coabitanti:** -10% sul familiare aggiunto, sulla Quota minore;
6. **Studenti (dalle Scuole Medie in poi, non lavoratori):** -10% sulle Quote previste;
7. **Frequenza ridotta (ex Turnisti):** Carta Mensile o Carta Plus: vedi pag. 5;
8. **Meriti particolari:** su indicazione della Presidenza;
9. **Condizioni economiche critiche:** parlarne con la Presidenza.

LA CERTIFICAZIONE MEDICA SPORTIVA

Da consegnare in Segreteria prima dell'inizio del Corso prescelto. Per legge, la validità è di un anno ed è indispensabile per tutte le nostre attività. Deve riportare la dizione: **"idoneo alla pratica dell'attività sportiva non agonistica"** oppure "agonistica".

Viene rilasciata dal **Medico curante** o da un **Medico di Medicina dello Sport**.

Lo Shotokan ha fatto delle **CONVENZIONI** che è possibile vedere sul Sito, al link: <https://www.shotokanclub.it/corsi-orari-quote-e-altro/certificazioni-mediche/#primary>.

Telefonare per tempo al fine di fissare un appuntamento.

STATUTO - VITA ASSOCIATIVA - CODICE DEONTOLOGICO

Le attività promosse dalla nostra Associazione propongono un percorso di armonizzazione delle quattro dimensioni che compongono l'essere umano: **mentale, energetico-respiratoria, corporea ed etico-spirituale**. Il fine che la pratica si prefigge è quello di sviluppare sia la **facoltà dell'Attenzione** che una costruttiva **Volontà**.

L'allenamento mirato alla conoscenza del proprio **corpo** e della propria **mente** è la nostra priorità, sapendo che **disciplinare la mente è da sempre l'obiettivo primario**.

La **vita associativa, la partecipazione fattiva e una sentita familiarità tra tutti i Soci** sono le fondamentali caratteristiche della nostra Associazione e sono sancite dal **Codice Deontologico** che ci siamo dati.

Si rimanda allo **Statuto** del 2018, affisso in Palestra o leggibile sul nostro Sito web.

- pag. 4 -

Associazione Culturale e Sportiva Dilettantistica

SHOTOKAN CLUB



Scuola di
Yoga classico,
benessere e posturale.
Con insegnanti
qualificati e
riconosciuti UISP

Una storica Palestra
raccolta e confortevole



dal 1970 a Bologna

Affiliata UISP - Cod. 0185
Riconosciuta CONI



Scuole di: Karate;
Aikido; Shaolin;
Kung Fu; Tai Chi;
Pranoterapia yogica
e Riflessologia
pranico-plantare

~ Anno Sociale e Sportivo 01.09.2021 - 31.08.2022 ~

Via Telèmaco Signorini, 16/D
40133 - Bologna - zona Centro Vittoria - Q.re Borgo-Reno (ex Santa Viola)

Email: info@shotokanclub.it

Info, SMS e WhatsApp: 335 676 5957

Sito web: www.shotokanclub.it

Pagina fb: facebook.com/ShotokanClubBologna

Norme generali - Da Statuto o da Delibere del Consiglio Direttivo

Per diventare **Socio dell'Associazione** occorre presentare in Segreteria la **Domanda di ammissione e l'Informativa sulla Privacy** (possono anche essere scaricate dal Sito web e spedite via mail) e, una volta compilate e sottoscritte, saranno valutate e validate dal Consiglio Direttivo. Solo dopo sarà versata la Quota associativa e si diventerà Soci a tutti gli effetti. La quota associativa non può essere rimborsata (Art. 10 dello Statuto).

TESSERAMENTO UISP 2022: (fino al 16° anno non compiuto) Giovani, 'G' - € 5;
(dal 16 anni in poi) Atleti, 'A' - € 11;
(per chi è già tesserato) scheda di attività, 'S.A.' - € 2;
(Dirigenti e Insegnanti,) Dirigenti, 'D' - € 22.

La **Tessera UISP**, se versata dal 1° Settembre al 31 Dicembre ha validità fino al 31 Agosto dell'anno successivo. Se invece è versata dal 1° gennaio al 31 Agosto ha validità fino al 31 Dicembre dell'anno in corso (dal **Regolamento UISP**).

CENTRO DI YOGA E DI MEDITAZIONE

Le Metodiche yoga rientrano negli ambiti di riconoscimento del CONI

Tabella Corsi e Orari - 1 o 2 volte/settimana.

GIORNO	SEDE e Insegnante	ORARIO	ATTIVITÀ e durata (ore)
Lunedì	Ozzano Em. - M° Mirko	20.15/22.15	Yoga classico (2 ore)
Martedì	BO Pom. - M° Tanja	18.15/20.15	Yoga classico (2 ore)
	BO Sera. - M° Tanja	20.30/22.00	Yoga benessere (1,5 ore)
Mercoledì	BO Pom. - M° Tamanti	18.30/20.30	Yoga classico (2 ore)
	Sasso Marc. - M° Tanja	20.15/22.15	Yoga classico (2 ore)
Giovedì	BO - Mattino - M° Michele	09.30/11.00	Yoga posturale (1,5 ore)
	BO - ONLINE - M° Tanja	18.15/19.15	Yoga benessere (1 ora)
Sabato	BO - Pomeriggio	16.00/18.00	Meditaz. tibetana o altro*
Sabato o Domenica	BO - Mattino o Pom.	da definire	Mini-stages di Karate, Aikido o altri Corsi

* Per i nuovi Soci le prime due presenze sono gratuite. Dalla terza, 10 €/presenza.

Non essendo possibile assistere alle **Lezioni di Yoga**, la **Prova pratica** è prevista e consigliata. **Presentarsi con la regolare Certificazione Medica.**

Alcuni Corsi di Yoga possono proseguire anche in Agosto.

Le Metodiche yoga, di cui i nostri Corsi si avvalgono, sono comprensive di:

- **Hatha-yoga**, per la corretta postura, per riequilibrare il corpo e rieducare il respiro;
- **Raja-yoga**, per acquietare la mente; per la stima, l'amore e la conoscenza di sé;
- **Samkhya-yoga**, per gli aspetti filosofici, cosmologici, psicologici ed etici;
- **Pranayama**, per il suo grande portato energetico e pranoterapeutico;
- **Meditazione e Psicologia indiana**, per la conoscenza della propria mente, i cui confini sono illimitati perché sono gli stessi della natura onnipervadente;
- **principi laici ed etici del Buddismo delle origini.**

Abbigliamento per lo Yoga: comoda tuta, maglietta, tappetino, coperta (o telo da mare), ciabattine per passare dallo spogliatoio alla Sala della Pratica, calzettoni o "scaldamuscoli" per le estremità sensibili e l'occorrente per la doccia.

Tranquillità: nella Sala della Pratica ogni Corso è a sé stante e non si sovrappone ad altri corsi.

CENTRO DI ARTI MARZIALI (A.M.)

Tabella Corsi e Orari - 2 volte/settimana.

GIORNO	ORARIO	SEDE	ATTIVITÀ
Venerdì	17.30/18.30	BO - M° Tamanti	Karate Bambini, da attivare
Lunedì e Giovedì	----	BO - M° Biavati	Karate Princip. da attivare
	19.00/20.00	BO - M° Biavati	Karate - Princip., Avanz. e C.N. Giovani/Adulti
	----	BO - M° Biavati	Aikido, Corso Unico, da attivare
	----	BO - In Sospeso	Shaolin Kung Fu

Abbigliamento per le Arti Marziali - Pantaloni lunghi e maglietta (per principianti). Specifica divisa della disciplina prescelta (per avanzati). Infradito (Karate), per passare dallo spogliatoio alla sala, o scarpette leggere (Kung Fu). Necessario per la doccia (phon, telo personale, ecc.). **Curare diligentemente l'igiene personale.**

È possibile **solo assistere a una Lezione**. Nessuna quota per **Esami passaggio cinture**.

QUOTA ASSOCIATIVA ANNUALE 2021/2022, identica per tutti i Soci: **€ 25.**

La **QUOTA BASE DI FREQUENZA**, per tutti i soci, è **BIMESTRALE** e il suo rinnovo deve avvenire **entro la prima settimana** del Nuovo Bimestre solare. Per **BAMBINI di Sc. El.** - **QUOTA BASE** (2 ore/sett.) **€ 50+50** - (1 ora/sett.) **€ 30 +30**. Se si versa anche il 3° mese o più: **€ 100+45/mese o € 60+27/mese.**

Per **GIOVANI** (Scuola Media e oltre) e **ADULTI** - **QUOTA BASE:**

- a) Sede **BO** - Corsi di 2 ore/sett. - **€ 56+56** // Riduz. Fam/stud: **€ 50+50**;
- b) Sede **BO** - Corsi di 1,5 ore/sett. - **€ 46+46** // Riduz. Fam/stud: **€ 41+41**;
- c) **ONLINE** - Corsi: 1 ora/sett. - **€ 25+25** // 2 ore/sett. - **€ 40+40** // Riduz. nessuna;
- d) **Sedi Est.** - Corsi di 2 ore/sett. - **€ 50+50** // Riduz. Fam/stud: **€ 45+45**;

Riduzioni sociali se si **VERSANO INSIEME AL BIMESTRE** i mesi dal 3° in poi:

- a) **BO** - dal 3° fino 12° mese = **€ 112+€ 50/ mese** // Riduz., c.s.: **€ 100+45/mese**;
- b) **BO** - dal 3° fino 12° mese = **€ 92+€ 41/ mese** // Riduz., c.s.: **€ 82+37/mese**;
- d) **SE** - dal 3° fino 12° mese = **€ 100+€ 45/ mese** // Riduz., c.s.: **€ 90+41/mese**;

Per **BONIFICI** (obbligatori, per **Riduzioni IRPEF minorenni a carico**, dal 2020),

IBAN: IT29 H084 7236 9410 1500 0016 323.

IMPORTANTE: spedirne una copia via WhatsApp al **335 676 5957** o al **333 294 0160**, oppure via email. **Causale:** Generalità del Socio, Disciplina e Periodo quota versata.

Se richiesta dal Socio, la **Quota Mensile** comporta una maggiorazione **di € 3/mese.**