



# **A.S.D. IL TEMPIO / CROSSFIT IL TEMPIO**

## ***Regolamento***

- 1.** L'adesione all'Associazione Sportiva Dilettantistica Il Tempio in qualità di Socio comporta l'accettazione del presente Regolamento, delle norme e delle direttive del Comitato Olimpico Internazionale e del CONI, delle Federazioni Sportive nazionali e internazionali e/o degli Enti di Promozione Sportiva di appartenenza.
- 2.** La pratica del CrossFit e di tutte le attività correlate e presenti nello statuto, presso questa struttura, sono consentite previa compilazione della domanda di ammissione a socio in cui viene dichiarato di conoscere ed accettare lo statuto e i regolamenti dell'Associazione e dell'Associazione Italiana Cultura e Sport.
- 3.** Per i minori è necessaria la domanda di ammissione a socio firmata dal legale rappresentante.
- 4.** Il Socio ha il dovere di versare per intero la quota per il tesseramento annuale e per la frequentazione dei Corsi organizzati dall'Associazione Sportiva, secondo le modalità fissate dall'Organo Amministrativo. La quota per il tesseramento annuale così come le quote versate per la partecipazione ai Corsi non sono in nessun caso restituibili, né per intero, né per frazioni, seppure non usufruite; le stesse sono personali e non cedibili.
- 5.** La quota di iscrizione all'Associazione, ovvero la quota per il tesseramento annuale, segue l'anno sportivo dell'Ente di promozione Sportiva di appartenenza, che inizia il 1 Settembre e si chiude il 31 Agosto dell'anno successivo.
- 6.** Per gli abbonamenti ed i pacchetti, l'intera quota è richiesta al momento della sottoscrizione, senza possibilità di sospensione. Per l'ingresso singolo il pagamento è anticipato.
- 7.** Il rinnovo degli abbonamenti deve essere fatto entro e non oltre 5

giorni prima della data di scadenza. In caso di rinnovo in ritardo, esso partirà comunque dalla precedente data di scadenza dello stesso, a meno che l'associato non comunichi in forma scritta all'Associazione, entro 15 giorni prima della data di scadenza, la volontà di non rinnovare. I pagamenti già effettuati non sono rimborsabili. Le lezioni individuali, annullate nei tempi corretti (cfr. punto J), potranno essere recuperate entro 30 giorni dal giorno dell'annullamento (o entro la scadenza per i pacchetti).

- 8.** Le date di inizio e scadenza abbonamento sono fisse ed inderogabili: chiunque si presenterà alla lezione con abbonamento scaduto non potrà prendere parte alla lezione stessa se non lo regolarizza (anche in loco, qualora ci fossero posti disponibili).
- 9.** Per lo svolgimento di tutte le attività proposte dall'Associazione, è necessario consegnare alla struttura, entro e non oltre due settimane dalla data di iscrizione, il certificato medico non agonistico o di “buona salute” o “di sana e robusta costituzione”. In tale periodo l'iscritto potrà svolgere le attività assumendosi ogni responsabilità sulle proprie condizioni fisiche sottoscrivendo una dichiarazione in tal senso con l'esonero della struttura da ogni responsabilità. Il certificato ha validità annuale e deve essere rinnovato ad ogni scadenza.
- 10.** L'accesso alla struttura è possibile esclusivamente in presenza di personale responsabile e solo negli orari prestabiliti.
- 11.** La struttura potrà, previo avviso posto in bacheca o tramite mezzi tecnologici, essere occasionalmente chiusa (corsi, manifestazioni, ferie, giorni festivi, ecc...) o gli orari dei corsi subire variazioni, senza che questo comporti una riduzione degli importi degli abbonamenti.
- 12.** L'assenza dai corsi per molti giorni, per motivi personali o altro, non giustifica per nessun motivo un'eventuale “deroga” alla data di scadenza dell'abbonamento ovvero la restituzione di somme.
- 13.** Nel caso non si riescano ad effettuare tutte le lezioni settimanali per cui si è abbonati mensilmente, a causa di impegni improvvisi od altri motivi, le stesse non potranno essere recuperate.
- 14.** I giorni di malattia o di infortunio non vengono rimborsati/posticipati sull'abbonamento in corso di validità.
- 15.** All'interno della struttura ogni frequentatore deve attenersi alle norme di buona educazione, di provata moralità e di correttezza nei rapporti interpersonali e non dovrà in alcun modo disturbare gli altri utenti ed il personale. Inoltre è obbligatorio, nel rispetto degli altri

soci, riporre negli appositi contenitori rifiuti e bottiglie vuote evitando di lasciare effetti personali all'interno della struttura.

- 16.** A nessun titolo la Associazione Sportiva potrà rispondere per furti, perdite o deterioramento di qualsivoglia oggetto introdotto nei locali della Associazione Sportiva dai Soci Tesserati neppure se custodito negli appositi armadietti.
- 17.** L'Associazione non risponde di danni fisici arrecati alla propria persona per negligenza o l'uso scorretto delle attrezzature.
- 18.** Eventuali danni arrecati per noncuranza e/o negligenza ai beni della Associazione Sportiva, dovranno essere addebitati all'autore.
- 19.** L'Associazione Sportiva è assicurata unicamente per la responsabilità civile per eventuali danni a cose e/o persone direttamente imputabili alla Associazione Sportiva stessa.
- 20.** È obbligatorio lasciare liberi gli spazi all'interno degli spogliatoi (docce comprese) da propri indumenti o oggetti personali: in caso contrario la direzione si riserva il diritto di rimuovere tali oggetti senza trattenerli all'interno della struttura (esclusi eventuali documenti o preziosi).
- 21.** Ogni associato è tenuto a seguire le indicazioni del personale incaricato e dei coach. Inoltre non dovrà utilizzare le attrezzature in modi diversi da quelli per cui sono messe a disposizione e non sovraccaricare gli attrezzi oltre i limiti indicati ovvero provocare situazioni di pericolo per sé e per altri.
- 22.** Ogni fruitore della struttura è responsabile per il proprio comportamento.
- 23.** È facoltà del personale responsabile, allontanare dalla struttura chiunque tenga un atteggiamento contrario alle norme d'igiene, di corretto e civile comportamento, non conforme a quanto previsto nel presente regolamento o che arrechi danno fisico e morale alla struttura ed ai suoi associati.
- 24.** È severamente vietato accedere alla struttura con scarpe utilizzate all'esterno di essa. Borse, scarpe e abiti devono essere obbligatoriamente riposti negli spogliatoi e non all'interno delle sale adibite allo svolgimento delle lezioni.
- 25.** È vietato portare qualsiasi oggetto di proprietà della struttura al di fuori di essa senza autorizzazione scritta del personale responsabile.

- 26.** È fatto obbligo, alla fine dell'allenamento, disinfettare con gli appositi prodotti a disposizione le attrezzature con quali si è stati in contatto e riporre le stesse al loro posto.
- 27.** La pulizia e l'ordine degli ambienti sono affidati anche alla buona educazione e al senso di rispetto degli utenti.
- 28.** L'entrata dedicata alla nostra struttura è solo ed esclusivamente l'accesso principale. L'accesso dalla porta classificata solo come uscita di emergenza, è categoricamente escluso per motivi di privacy, di igiene e sicurezza.
- 29.** Nei locali della Struttura è fatto divieto assoluto di fumare.
- 30.** Al fine di adeguare le strutture alla costante evoluzione tecnologica, e con lo scopo di perseguire i fini istituzionali propri dell'Ente, l'Organo Amministrativo si riserva la facoltà di apportare tutte quelle modifiche che si rendessero utili e/o necessarie alle attrezzature, agli orari di apertura e di chiusura della Associazione Sportiva, alla organizzazione dei corsi e, ove necessario al presente Regolamento, dandone tempestiva comunicazione agli iscritti.
- 31.** È in facoltà della struttura e/o dei coach allontanare dalla lezione chi, pur essendo regolarmente iscritto (e alla A.S.D. e al corso) non dimostra di essere in grado di svolgere in sicurezza gli esercizi previsti dalla lezione.

## **NORME RELATIVE ALLO SVOLGIMENTO DELLE LEZIONI:**

**A.** La prenotazione ai corsi avviene tramite "l'applicazione" predisposta dall'Associazione ed è obbligatoria. Per eventuali cancellazioni il socio dovrà annullare la propria prenotazione sempre tramite l'applicazione, pena cancellazione dell'ingresso non usufruito.

**B.** Le lezioni possono essere prenotate da 48 ore fino a 30 minuti prima.

**C.** La prenotazione può essere cancellata entro e non oltre 1 ora dall'inizio della lezione. Oltre questo termine la lezione si considera usufruita.

**D.** Per gli abbonamenti di tipo "Classe/i", dopo due assenze ad una lezione prenotata e non disdetta entro i limiti di tempo predetti, sarà bloccata la possibilità di prenotazione delle lezioni per i successivi 7 giorni.

**E.** Per accedere alle lezioni di CrossFit è obbligatorio aver completato il percorso "Beginners" / "On Ramp" ad eccezione di coloro che abbiano frequentato tali fasi presso altri box CrossFit affiliati.

**F.** Ogni sessione di allenamento dura 55 minuti. Occorre rispettare l'orario di inizio e fine delle lezioni. Oltre i 5 minuti di ritardo non sarà più possibile accedere alla lezione e la stessa verrà considerata come eseguita nel computo degli ingressi.

**G.** Non è possibile frequentare i corsi in mancanza di iscrizione alla A.S.D. e al corso medesimo.

**H.** È fatto divieto di attendere l'inizio della lezione nell'area di allenamento.

**I.** In caso di lezioni individuali il ritardo non viene recuperato e la lezione si terrà comunque, ma verrà ridotta tenendo conto del ritardo. Superati i 20 minuti di ritardo, la lezione sarà addebitata ugualmente ma non verrà effettuata.

**J.** La lezione individuale potrà essere disdetta entro e non oltre 24 ore prima comunicandolo direttamente al coach di riferimento. In tal caso la lezione non verrà addebitata.

### **IL SOCIO SI IMPEGNA A:**

- 1.** Rimanere sempre in possesso di certificazione medica valida.
- 2.** Presentarsi a lezione solo se in condizioni psico-fisiche idonee per svolgere allenamenti funzionali ad alta intensità.

### **E DICHIARA DI:**

**1.** Essere a conoscenza dei rischi, prevedibili e imprevedibili, connessi alla pratica di attività fisiche intense (quali CrossFit) e di assumerli consapevolmente, pur non potendosi considerare CrossFit attività di per sé pericolosa;

**2.** Conoscere ma soprattutto di attenersi sempre prima, durante e dopo l'attività, a tutte le indicazioni e consigli dei Coach e degli istruttori certificati CrossFit o del medico eventualmente consultato;

**3.** Assumersi, dal momento dell'iscrizione fino a quando protrarrà la frequentazione dei corsi presso Il Tempio ASD, ogni e qualsiasi responsabilità riguardo la sua persona, per danni personali e/o procurati ad altri (e/o a cose) a causa di un suo comportamento irresponsabile, colposo o non conforme alle direttive degli istruttori o del medico, che possa accadergli durante l'attività svolta presso Il Tempio ASD sito a Busto Arsizio (VA) in via Cassano Magnago, 6;

**4.** Aver attentamente letto e valutato il contenuto del presente documento e di aver chiaramente compreso il significato di ogni singolo punto prima di sottoscriverlo.

### **ACCETTAZIONE DEL PRESENTE REGOLAMENTO TRAMITE APP GESTIONALE "PALESTRE"**

---

**IL PRESIDENTE *De Bernardi Diego Francesco***