

## CONDIZIONI GENERALI TOTAL BODY 2022/23

Le presenti condizioni generali disciplinano le modalità e le condizioni di partecipazione al CORSO denominato "TOTAL BODY", promosso nell'ambito delle iniziative che praticano e disciplinano l'Atletica Leggera ed organizzato da PROMO.S. Società Sportiva Dilettantistica a r.l. con sede legale in Milano, viale San Michele del Carso 22 (nel seguito **PROMOS**). Le presenti Condizioni Generali formano parte integrante e sostanziale di ogni proposta, iscrizione e conferma dell'iscrizione.

**1) Definizioni Corso Total Body:** il Total Body Workout è un tipo di allenamento in cui si praticano esercizi che coinvolgono tutto il corpo. Si basa su una serie di esercizi differenti: statici, dinamici, di equilibrio funzionale, forza e definizione muscolare. L'allenamento Total Body è uno delle più complete tecniche di allenamento che si possono praticare. In base all'intensità dell'allenamento e dei livelli di allenamento del soggetto si possono creare diverse intensità di allenamento Total Body in modo da migliorare complessivamente la forma fisica generale e il benessere psico-fisico.

Si tratta di un allenamento completo che va a stimolare tutto il corpo e comprende molte tecniche di allenamento differenti come: esercizi a corpo libero, con "carico naturale" dove si utilizza solo il nostro corpo come peso; esercizi con i pesi, quindi con carico esterno come i manubri; esercizi con piccoli attrezzi come cavigliere, FitBall ed elastici; esercizi di aerobica, che richiedono un grande lavoro muscolare e un'augmentata frequenza cardiaca del 60-80%.

**Organizzazione:** il Corso è organizzato da PROMO.S. di Milano in collaborazione con l'istruttrice sig.ra Simona Chiesa.

**Quote 2022/23:** La quota d'iscrizione obbligatoria per accedere alle attività per l'anno sportivo (1/9 – 31/8) è pari a € 20 e include il tesseramento a OPES, l'assicurazione e il kit in dotazione. Qui di seguito le quote delle attività per periodi di allenamento.

**dal 12/09/2022 al 17/12/2022 (trim.) e dal 09/01/2023 al 08/04/2023 (trim.):** € 130 monosett. e € 230 bisett.;

**dal 10/04/2023 al 10/06/2023 (bim.):** € 80 monosett. e € 130 bisett.;

**dal 12/09/2022 al 10/06/2023 – ANNUALE:** € 315 monosett. e € 580 bisett.;

**dal 12/06/2023 al 07/07/2023 – SUMMER:** € 40 monosett. - € 70 bisett.

### 2) Prestazioni cui ha diritto il partecipante

Le prestazioni cui ha diritto il partecipante sono esclusivamente quelle espressamente indicate nella comunicazione di riferimento alla voce "la quota comprende", nonché quelle relative ad eventuali componenti aggiuntive e/o servizi accessori richiesti dal Partecipante contestualmente alla propria iscrizione ed accordati dall'Organizzatore.

### 3) Modalità di iscrizione

L'iscrizione deve essere effettuata utilizzando l'apposito Modulo di Iscrizione cartaceo o il Form on line. Tale modulo deve essere compilato in ogni sua parte e sottoscritto dal partecipante. L'iscrizione deve essere accompagnata dal saldo della quota relativa al tipo di corso concordato, che può essere effettuato con rimessa diretta o tramite bonifico bancario.

### 4) Date corso ed eventuali cambi

L'Organizzatore si riserva la facoltà di modificare o annullare il Corso in caso di forza maggiore, o qualora non sia raggiunto il numero minimo di partecipanti previsto (5 persone), con obbligo unicamente al rimborso delle somme versate ed espressa esclusione di ogni altro risarcimento. Le date del corso saranno rispettate nei limiti del possibile e l'Organizzatore provvederà a confermare, contestualmente alla conferma di iscrizione, le date precise. L'eventuale domanda di cambiamento dei turni settimanali verrà soddisfatta a seconda delle disponibilità, ma la relativa richiesta, non dà in nessun caso diritto automatico alla variazione.

L'attività sportiva verrà svolta all'aperto con qualsiasi condizione meteo, sarà ad esclusiva discrezione dell'Organizzatore decidere l'eventuale sospensione della sessione.

### 5) Documenti necessari

Ogni partecipante dovrà **consegnare** prima dell'inizio del Corso - a pena di esclusione dalla partecipazione — **copia del certificato d'idoneità all'attività sportiva non agonistica in corso di validità durante il Corso con elettrocardiogramma a riposo.** Al termine del Corso l'organizzazione non è tenuta alla restituzione delle copie o degli originali dei documenti consegnati.

### 6) Obblighi dei partecipanti

I partecipanti al Corso Total Body dovranno attenersi all'osservanza delle regole di normale prudenza e diligenza e a quelle disciplinari specifiche fornite loro dall'Organizzatore, esonerando fin d'ora l'Organizzatore da ogni e qualsiasi responsabilità in caso di mancata osservanza ed inadempienza alle sopra esaminate obbligazioni. In particolare il Partecipante sarà chiamato a rispondere di tutti gli eventuali danni dovessero derivare da un suo comportamento scorretto. L'Organizzatore si riserva il diritto di sospendere, senza diritto al rimborso della quota, il Partecipante dal Corso nell'ipotesi di mancato rispetto e violazione delle sopradette regole.

### 7) Assistenza e assicurazioni

Durante il Corso il referente dell'Organizzatore è l'istruttrice Simona Chiesa, alla quale dovranno essere rivolte tutte le richieste di assistenza e/o gli eventuali reclami. La quota di iscrizione include una polizza assicurativa contro gli infortuni, la cui copertura comprende unicamente il periodo di effettivo di partecipazione. con esclusione di ogni altra voce non ricompresa. Il massimale previsto per l'anno sportivo 2022/23 per invalidità permanente è di € 80.000 (franchigia 7% assoluta); rimborso spese mediche € 1.500 (scoperto 20% con un minimo di € 200). La garanzia è attiva solo nel caso in cui l'Assicurato, a seguito di infortunio, riporti un grado di invalidità permanente accertato pari o superiore al 3%. Relativamente alla garanzia per la responsabilità civile è previsto un massimale di € 1.000.000. Ogni partecipante può prendere visione dell'estratto della polizza infortuni contratta con Assib Underwriting S.R.L. — AIG Europe, sul sito [www.opeslombardia.it](http://www.opeslombardia.it) o facendone richiesta presso la sede dell'Organizzatore.

### 8) Esonero di responsabilità

L'Organizzatore è espressamente esonerato da responsabilità per tutti gli eventuali danni derivati da fatti imputabili in via esclusiva al Partecipante (ivi comprese, a titolo esemplificativo e non esaustivo, iniziative autonome e non autorizzate assunte dal partecipante), o da circostanze estranee alla fornitura delle prestazioni previste, da caso fortuito, da forza maggiore, ovvero da circostanze che lo stesso Organizzatore non poteva, secondola diligenza professionale, ragionevolmente prevedere o risolvere. E' espressamente escluso il risarcimento per danni a cose. In ogni caso l'eventuale risarcimento dovuto dall'Organizzatore per danni alla persona non può essere superiore all'indennità risarcitoria prevista nella polizza assicurativa di cui al punto precedente.

### 10) Recesso

Il partecipante ha sempre diritto di recedere dal contratto prima dell'inizio del corso, mediante comunicazione a [info@promositalia.it](mailto:info@promositalia.it). Il recesso ha effetto dal momento in cui la comunicazione perviene a **PROMO.S.**, viale San Michele del Carso 22, 20144 Milano. Qualora la comunicazione di recesso pervenga almeno 1 settimana prima dell'inizio del corso, il Partecipante ha diritto alla restituzione della quota versata, al netto delle spese di apertura pratica (tesseramento e assicurazione). Dopo tale termine **PROMO.S.** si riserva il diritto di applicare una detrazione del 50% a coperturaparziale dei costi. A corso iniziato, la rinuncia non comporta la restituzione della quota integralmente versata.

### 11) Foro Competente

Per qualsiasi controversia derivasse tra l'Organizzatore e il Partecipante per l'interpretazione, esecuzione e/o risoluzione del presente contratto sarà competente in via esclusiva il foro di Milano. Per tutto quanto non espressamente previsto nelle presenti condizioni si fa riferimento al Cod. Civile.