

Regolamento Associazione Sportiva Dilettantistica

L'associazione sportiva dilettantistica Centro Yoga Bamboo (CYB) propone la disciplina dello yoga ed altre pratiche finalizzate al benessere dei propri associati, tesserati e di tutti coloro che con essa si relazionano.

L'Associazione è ispirata ai principi della solidarietà, democrazia, trasparenza ed opera senza scopi di lucro, per consentire l'effettiva partecipazione di ognuno alla vita associativa.

Lo statuto, che si intende qui espressamente richiamato, i regolamenti ed ogni altra norma adottata da CYB tendono ad assicurare il rispetto di questi principi, comuni a tutti gli associati, tesserati e frequentatori dell'Associazione a qualsiasi titolo. Statuto e regolamenti sono forniti a ciascun associato, sono disponibili presso la sede del CYB, in Via Giorgione 46, a Sant'Agostino di Albignasego (PD), nonché pubblicati sul sito web www.yogabamboo.org.

Il CYB accetta e fa propri i principi, le norme e i regolamenti del CONI, dell'ente di promozione sportiva A.S.C al quale CYB è affiliato, che consentano di conseguire l'obiettivo dell'associazione e si impegna a farli rispettare.

La partecipazione alle attività del CYB è riservata ad iscritti, associati o partecipanti; altre associazioni che svolgono attività analoghe e che per legge, regolamento o statuto fanno parte di un'unica organizzazione locale o nazionale nonché dei rispettivi associati o partecipanti; tesserati delle rispettive organizzazioni nazionali.

L'iscrizione annuale al CYB è obbligatoria, ha validità da settembre di ogni anno a luglio dell'anno successivo ed è comprensiva di assicurazione.

Per la copertura assicurativa è obbligatorio il certificato medico per attività non agonistiche, in corso di validità alla data di iscrizione alle attività di CYB. Per il rilascio del certificato medico è possibile avvalersi di apposita convenzione stipulata dall'Associazione.

Il consiglio direttivo stabilisce annualmente l'ammontare dei contributi dovuti in favore dell'Associazione. Sono previste quote ridotte per studenti e praticanti senior. Inoltre, fermo restando che tutti i soci e i tesserati godono degli stessi diritti, sono disponibili tipi di abbonamento differenziati in base alla durata degli stessi (mensili, trimestrali, quadrimestrali annuali). L'abbonamento non è cedibile a terzi.

CYB garantisce a ciascuno la possibilità di effettuare una lezione di prova gratuita e non impegnativa prima dell'iscrizione. Alla conclusione della prova il praticante potrà scegliere liberamente il corso che intende frequentare e che rimarrà fissato per almeno un mese intero. Successivamente, se il praticante intenderà modificare la propria scelta potrà concordare con gli istruttori il passaggio ad altro corso di CYB, in altro orario o con altro istruttore.

Sono previste la possibilità di rateizzare il versamento dei contributi, così come l'utilizzo del fondo di solidarietà che consente l'accesso gratuito alle pratiche. Entrambi possono essere richiesti da associati ed eventualmente concessi a seguito di un colloquio con il Presidente oppure con delibera del Consiglio Direttivo.

Il pagamento dei contributi sarà effettuato di norma a mezzo bonifico bancario con i seguenti riferimenti:

Banca: Banco BPM, filiale di Campodarsego (PD)
Conto numero: 000000000868
Intestato a: Centro Yoga Bamboo A.S.D.
Codice IBAN:IT98X050346242000000000868

Ogni versamento dovrà contenere la causale, il nominativo e la durata dell'abbonamento prescelto, dovrà essere effettuato entro la prima settimana di frequenza e pertanto l'uso di denaro contante viene scoraggiato e riservato a casi eccezionali.

Gli istruttori potranno indicare il numero massimo di praticanti presenti ad ogni sessione, allo scopo di garantire la migliore attenzione verso le esigenze delle persone in sala. Il praticante che abbia perso qualche classe, può recuperarne la frequenza entro il termine di scadenza del proprio abbonamento e comunque concordando le modalità di recupero con l'istruttore.

I mesi con soli tre incontri utili per le pratiche a causa di festività, sono compensati dai mesi composti da cinque incontri utili, pertanto non potranno applicarsi riduzioni ai contributi previsti. In caso di malattia dell'insegnante o chiusure per cause di forza maggiore, le modalità di recupero saranno concordate con un insegnante sostituto o nell'ambito di altri turni previsti di pratica.

Gli spogliatoi sono incustoditi. CYB e gli insegnanti declinano ogni responsabilità riguardo agli oggetti personali quali, tappetini, abiti, borse, telefoni, ecc. sottratti o smarriti all'interno dei locali.

Per qualsiasi dubbio o problematica riguardante le pratiche proposte da CYB, gli istruttori sono a disposizione prima o dopo ogni pratica, per fornire tutti i chiarimenti necessari e con l'intento di promuovere sempre un clima sereno, cordiale, disteso e accogliente tra i frequentatori del centro.

Per permettere all'insegnante di orientare al meglio le lezioni, i praticanti sono tenuti a segnalare eventuali difficoltà fisiche, permanenti o temporanee, nonché l'assunzione di farmaci che abbiano rilievo per l'attività praticata. L'insegnante è tenuto a tutelare la privacy dell'allievo.

Piccolo manuale per yogi, yogini ed ogni praticante

Arrivare in anticipo: cerca di arrivare con un po' di anticipo alla lezione di yoga. Cambiati con calma, sbriga le faccende amministrative se occorre, e poi osserva intorno a te. La quotidianità è fuori dalla porta e tu puoi rallentare, è il tuo spazio e il tuo momento.

Se non ce la fai ad arrivare in anticipo, nonostante i tuoi sforzi: cerca di entrare silenziosamente per non disturbare i tuoi compagni.

Se sei un nuovo ospite del centro: presentati all'insegnante prima che la lezione abbia inizio, esponi le tue esigenze ed, eventualmente, le tue problematiche fisiche, così che possa adattare alcune posture alle tue caratteristiche e renderti la pratica più confortevole.

Liberati del superfluo: toglie le scarpe prima di entrare in sala (puoi lasciarle nella scarpiera all'ingresso). Dimenticati lo scandire del tempo e toglie anche l'orologio.

Spegni il cellulare ed altri apparecchi simili o impostali in modalità silenziosa (senza vibrazione): goditi il silenzio, un dono prezioso per gli altri e per te stesso.

Scegli il tappetino che preferisci: se vuoi puoi usare il tuo tappetino o stuoia personale, altrimenti usa usare quelli messi a disposizione dal centro; in questo caso è opportuno che tu abbia un telo personale per proteggerlo.

Fai attenzione al tuo odore: probabilmente già sai che una buona igiene personale è simbolo di rispetto per sé stessi e per chi ti sta intorno, ma fai attenzione anche a non esagerare con il profumo.

Se devi uscire prima del termine della lezione: avvisa l'insegnante prima dell'inizio della lezione, ti farà un cenno che sta per iniziare la parte finale d'ascolto e così potrai lasciare la sala senza disturbare i compagni.

Qualche accorgimento per l'armonia della tua pratica:

- indossa indumenti comodi, ne gioveranno il tuo corpo, la tua pratica e il tuo umore;
- cerca di digiunare nelle 2 ore precedenti la pratica, la digestione toglie energie al tuo corpo e ti impedisce di sentirti libero nei movimenti;
- svuota intestino e vescica prima;
- evita di fumare un'ora prima e fino ad un'ora dopo la pratica. Il respiro è parte fondamentale della pratica;
- per il Tai Chi è opportuno dotarsi di calzini antiscivolo, se trovi comodo questo accessorio;
- se sei una yogini nei primi giorni del ciclo mestruale fallo presente alla tua insegnante perché possa eventualmente suggerirti quali posizioni evitare.

Gli insegnanti sono a tua disposizione per approfondimenti e suggerimenti.