|  |  |
| --- | --- |
| **C. R. A. L.**  **del GRUPPO BANCARIO MONTE DEI PASCHI DI SIENA**  SIENA, Via dei Termini, 31 - Tel. 0577 / 552289  [www.cralmontepaschi.it](http://www.cralmontepaschi.it/) |  |

1. **Circolare n. 96/2024** Siena, 10 luglio 2024

## A T U T T I I S O C I

Il CRAL propone la partecipazione, a soci e familiari, ai corsi annuali di **PILATES** e **FITNESS,** con le seguenti modalità:

**CORSI DI PILATES**

**TURNO 1 - MARTEDI' E GIOVEDI' 9.00-10.00 (istruttore: Elisa Bartoli)**

**TURNO 2 - MERCOLEDI' E VENERDI' 13.45-14.45 (istruttore: Beatrice Montiani)**

**TURNO 3 - MERCOLEDI' E VENERDI' 14.45-15.45 (istruttore: Beatrice Montiani)**

**TURNO 4 - LUNEDI' E MERCOLEDI' 17.00-18.00 (istruttore: Stella Peccianti)**

**TURNO 5 - LUNEDI' E MERCOLEDI' 18.00-19.00 (istruttore: Stella Peccianti)**

**TURNO 6 - LUNEDI' E MERCOLEDI' 19.00-20.00 (istruttore: Stella Peccianti)**

**CORSI DI FITNESS**

**TURNO A - TONIFICAZIONE – MARTEDI’ E GIOVEDI’ 18,30-19,30 (istruttore: Eleonora Pucci)**

**TURNO B - FIT BOX - MARTEDI' E GIOVEDI' 19.30-20.30 (istruttore: Eleonora Pucci) - necessaria attrezzatura specifica**

Tutti i corsi, con lezioni di un'ora, si terrannopresso la palestra *“***Pala Judo**”**,** in **Via Aldo Moro n.1 (San Miniato), Siena**. Il palazzetto è provvisto di sala specchiata, spogliatoio uomo e donna con docce e parcheggio.

**E’ consigliabile indicare anche eventuali ore alternative nel caso i corsi prescelti fossero già completi al momento dell’arrivo dell’iscrizione.** I corsi saranno formati in base all'arrivo delle adesioni e alle preferenze espresse; **indicare quindi solo i corsi ai quali si è interessati**. Gli iscritti saranno comunque avvertiti per tempo dei corsi in cui sono stati inseriti.

**In caso di sospensione per motivi sanitari, le lezioni saranno garantite anche in modalità on-line per i soli turni 4-5-6 secondo gli orari riportati sopra. In caso di sospensione delle lezioni, comunque, anche a tutti gli iscritti agli altri corsi verrà data la possibilità di seguire questi tre suddetti corsi on line, in orario 17.00-20.00 nei giorni di lunedì e mercoledì.**

**Nessun tipo di rimborso è in ogni caso previsto una volta iniziati i corsi.**

I corsi inizieranno **LUNEDI’ 23 SETTEMBRE 2024,** per terminare **VENERDI’ 30 MAGGIO 2025**.

I corsi seguiranno inoltre il seguente calendario annuale. Giorni di festa: 1 Novembre 2024, vacanze di Natale ed Epifania dal 23 dicembre 2024 al 7 Gennaio 2025 compresi, vacanze pasquali dal 17 al 21 Aprile 2025 compresi, 25 Aprile e ponte dal 1° al 4 Maggio 2025 compresi.

**ISTRUTTORE DI RIFERIMENTO:**

**Stella Peccianti**: Istruttrice Postural Pilates PPM Matwork e Reformer, danzatrice professionista; email per informazioni: [stella.peccianti@gmail.com](mailto:stella.peccianti@gmail.com)

**QUOTA DI PARTECIPAZIONE:**

**L'importo della** **quota di partecipazione** **è di € 250,00 per un corso settimanale o di € 330,00 per due corsi settimanali.**

**Possibilità di rateizzare la quota di iscrizione in 3 rate mensili, a partire dal mese di Ottobre 2024.**

**NON E’ ASSOLUTAMENTE CONSENTITO SPOSTARSI DA UN CORSO AD UN ALTRO! Non è altresì possibile aderire ai corsi parzialmente, cioè solamente ad una delle due lezioni settimanali. Non è infine possibile frequentare più di due corsi.**

**Nella quota di partecipazione è compreso anche il tesseramento UISP per attività non agonistica.**

**A tale proposito è però necessario essere in possesso di CERTIFICATO MEDICO DI SANA E ROBUSTA COSTITUZIONE PER ATTIVITA’ NON AGONISITICA, che deve avere validità per tutto il periodo del corso, quindi almeno fino a tutto Maggio 2025. Nel sottoscrivere il modulo di adesione, si certifica anche di essere in possesso di tale certificato, che comunque andrà anche presentato alla prima lezione a cui si partecipa. La mancanza di detto certificato medico comporterà l’immediata esclusione dal corso stesso.**

Tale certificato dovrebbe essere rilasciato anche dal proprio medico curante; ricordiamo comunque che, per coloro che ne avessero necessità, il ns CRAL ha una convenzione con la Performance 2, in Via Massetana Romana 50/A, per il rilascio a prezzo agevolato, dietro presentazione della tessera associativa**.**

Per la partecipazione ai corsi di Pilates è necessario che ogni partecipante sia in possesso e si presenti, in palestra, con un tappetino da ginnastica, calzini di spugna e abbigliamento adeguato all’attività fisica, una palla pilates piccola (soft ball) e un elastico di tipo fisioterapico resistenza media. Tutta questa attrezzatura è strettamente personale, per cui ognuno deve esserne in possesso e presentarsi sempre con la propria.

Ogni altra indicazione di organizzazione degli spazi e comportamenti da seguire sarà fornita in seguito direttamente dalle istruttrici.

Per la partecipazione ai corsi Fitness è necessario presentarsi in palestra con scarpe da ginnastica pulite, tappetino personale e una bottiglia d’acqua. Eventuali altre attrezzature da utilizzare saranno concordate direttamente dalle istruttrici.

**Il corso è aperto esclusivamente a Soci e familiari.**

Le **adesioni** devono essere effettuate compilando **il** **modulo di adesione riportato in calce** alla presente, da **inviare in uno dei seguenti modi:**

* salvare sul pc la circolare, compilare quindi direttamente da tastiera i campi richiesti sul modulo di adesione e ritornare il tutto in allegato (**preferibilmente in formato word)** all’indirizzo email indicato in fondo al modulo stesso.
* stampare il modulo di adesione, compilarlo a mano, scannerizzarlo e ritornarlo in allegato all’indirizzo email indicato in fondo al modulo stesso.
* stampare il modulo di adesione, compilarlo a mano (compresa firma) e ritornare quindi il cartaceo tramite posta interna o ordinaria all’indirizzo del nominativo indicato in fondo al modulo stesso.

La scadenza per le prenotazioni - salvo anticipato esaurimento dei posti - è prevista per il 3 SETTEMBRE 2024.

**Inviare un modulo per ogni singolo iscritto.**

**Si prega inoltre di leggere attentamente e compilare accuratamente tutti i campi richiesti.**

Cordiali saluti.

#### IL PRESIDENTE

****

----------------------------------------------------------------- (*MODULO DI ADESIONE) -*----------------------------------------------------------------

**ALLEGATO ALLA CIRCOLARE N. 96/2024 - CORSI DI PILATES E FITNESS**

**(Compilare un modulo per ogni iscritto)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Io sottoscritto |  | Socio CRAL – COD. FISCALE |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| email |  | Tel.cell. |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| xx | in servizio presso |  | Tel. ufficio |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | in quiescienza. | Tel. abitazione |  |

**ISCRIVO** il seguente nominativo:

|  |  |
| --- | --- |
| **DATI PARTECIPANTE AL CORSO:** |  |
| COGNOME |  |
| NOME |  |
| LUOGO DI NASCITA |  |
| DATA DI NASCITA |  |
| CAP E COMUNE DI RESIDENZA |  |
| IDIRIZZO RESIDENZA |  |
| CODICE FISCALE |  |
| TEL. CELLULARE |  |
| EMAIL |  |

ai seguenti corsi (**indicare con una X i corsi prescelti, più eventuali alternative)**:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **CORSI PRESCELTI** | **ALTERNATIVE** |
| **TURNO 1** - MARTEDI' E GIOVEDI' 9.00-10.00 |  |  |
| **TURNO 2** - MERCOLEDI' E VENERDI' 13.45-14.45 |  |  |
| **TURNO 3** - MERCOLEDI' E VENERDI' 14.45-15.45 |  |  |
| **TURNO 4** - LUNEDI' E MERCOLEDI' 17.00-18.00 |  |  |
| **TURNO 5** - LUNEDI' E MERCOLEDI' 18.00-19.00 |  |  |
| **TURNO 6** - LUNEDI' E MERCOLEDI’ 19.00-20.00 |  |  |
| **TURNO A** - TONIFICAZIONE – MARTEDI’ E GIOVEDI’ 18,30-19,30 |  |  |
| **TURNO B** - FIT BOX - MARTEDI' E GIOVEDI' 19.30-20.30 |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **AUTORIZZO** la BANCA MONTE DEI PASCHI DI SIENA S.p.A. ad addebitare sul proprio c/c n° |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Filiale di |  | Cod. |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| IBAN |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| l’importo complessivo di **€** |  | da riconoscere al CRAL del Gruppo Bancario Monte dei Paschi di Siena mediante |

l'accredito sul c/c n. 33381.83 presso la Filiale di Siena, quale quota di partecipazione per l’iniziativa di cui sopra

|  |  |
| --- | --- |
|  | in unica soluzione |

|  |  |
| --- | --- |
|  | in TRE rate mensili a partire dal mese di OTTOBRE 2024 |

**ATTENZIONE: Il conto indicato deve essere intestato o cointestato al socio. Chi avesse inoltre variato C/C rispetto all’iniziale fornito al CRAL, prima di indicarlo nel riquadro sopra, è necessario che si rechi dove trattiene il rapporto e lo faccia autorizzare per i mandati che arriveranno dal nostro CRAL, altrimenti non sarà possibile usarlo e quindi dare seguito all’adesione.**

**Con il presente si esonera il CRAL da ogni responsabilità per qualsiasi fatto e conseguenza derivante dalla partecipazione al corso e si dichiara che il nominativo iscritto è in possesso di certificato medico abilitante all’attività sportiva non agonistica, valido per tutto il periodo di durata del corso.**

Prendo inoltre atto che, ai sensi del "GDPR - Regolamento UE 2016/679" i "dati personali" richiesti nel presente modulo saranno trattati da parte del Cral dei Dipendenti del Gruppo Bancario Montepaschi - Siena secondo le modalità e per le finalità descritte nell' "Informativa per il trattamento dei dati personali" reperibile sul sito del Cral (www.cralmontepaschi.it) di cui confermo di aver preso visione.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| data |  |  | Nome / Firma (solo per invio cartaceo) |  |

MODULO DA RITORNARE COMPILATO O SCANNERIZZATO PER EMAIL O, IN ALTERNATIVA, DA INVIARE IN BUSTA A:

POGGIALINI STEFANO

Segreteria CRAL MONTEPASCHI,

Via dei Termini 31 - 53100 SIENA

Tel. cell. 333 9125472

[iniziative@cralmontepaschi.it](mailto:iniziative@cralmontepaschi.it)