Orario delle attività

2022 - 2023

PILATES 4D Pro ADULTI

Pilates & Body Conditioning

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
9.00 - 10.00 ***M.A.T. -*** ***Matilde's Art Training*** ***Pilates, Yoga, Props*** ***Sala ACQUA***	**09.30 - 10.30** ***Soft Pilates &Stretch*** ***Sala ACQUA***	**9.00 - 10.00** ***M.A.T. -*** ***Matilde's Art Training -*** ***Pilates, Yoga, Props*** ***Sala ACQUA***	**09.30 - 10.30** ***Soft Pilates &Stretch*** ***Sala ACQUA***	**9.00 - 10.00** ***M.A.T. -*** ***Matilde's Art Training -*** ***Pilates, Yoga, Props*** ***Sala ACQUA***		
					10.15- 11.15 ***Prep. fisica adulti -*** ***Pilates Props*** ***Sala ACQUA***	
13.00 - 14.00 ***Prep. fisica adulti -*** ***Pilates*** ***Sala ARIA***	**13.30- 14.30** ***PILATES&DANCE*** ***Sala ACQUA***	**12.30- 13.15** ***4Dpro*** ***Sala TERRA***	**13.30- 14.30** ***PILATES&DANCE*** ***Sala ACQUA***			
	15.30- 16.30 ***Pilates Maternity*** ***Sala ARIA***					
	16.30 - 17.30 ***Prep. fisica adulti -*** ***Pilates*** ***Sala ARIA***	**16.30 - 17.30** ***Prep. fisica adulti -*** ***Pilates*** ***Sala ARIA***				
17.30 - 18.30 ***Prep. fisica adulti -*** ***Pilates*** ***Sala ARIA***	**17.30 - 18.30** ***Prep. fisica adulti -*** ***Matilde's Braid*** ***Sala ARIA***	**17.30 - 18.30** ***Prep. fisica adulti -*** ***Pilates*** ***Sala ARIA***	**17.30 - 18.30** ***Prep. fisica adulti -*** ***Pilates*** ***Sala ARIA***	**17.30 - 18.30** ***Prep. fisica adulti -*** ***Matilde's Braid*** ***Sala ARIA***		
20.00 - 21.00 ***Prep. fisica adulti -*** ***Pilates*** ***Sala TERRA***	**19.30 - 20.30** ***Prep. fisica adulti -*** ***Pilates*** ***Sala TERRA***	**20.00 - 21.00** ***Prep. fisica adulti -*** ***Pilates*** ***Sala ACQUA***	**18.45- 19.30** ***4Dpro*** ***Sala TERRA***			

Ginnastica finalizzata alla salute ed al fitness tramite Preparazione Fisica, arte del movimento - Pilates - Yoga

PREPARAZIONE FISICA ADULTI, RAGAZZI E BAMBINI

Tecniche per la salute e il benessere

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
	09.00 - 10.00 ***IN - Forma*** ***Sala FUOCO***					
				11.30 - 12.30 ***IN - Forma*** ***Sala FUOCO***		
17.15 - 18.30 ***Evolution Training*** ***Prep. 6/ 8 anni*** ***Sala FUOCO***			**17.00 - 18.15** ***Evolution Training*** ***Elem. 9 / 12 anni*** ***Sala FUOCO***			
	17.30 -18.30 ***Teen Training*** ***16/20 anni*** ***Sala FUOCO***		**18.15- 19.30** ***Evolution Training*** ***Teen 13/ 15 anni*** ***Sala FUOCO***	**18.30 -19.30** ***Teen Training*** ***16/20 anni*** ***Sala FUOCO***		
18.30 - 19.30 ***IN - Forma*** ***Sala FUOCO***		**19.30 - 20.30** ***PER - Forma*** ***Sala FUOCO***	**19.30 - 20.30** ***Stretching*** ***Sala FUOCO***	**19.30 - 20.30** ***PER - Forma*** ***Sala FUOCO***		

Ginnastica finalizzata alla salute ed al fitness tramite Preparazione Fisica, arte del movimento - Pilates - Yoga

GRAVITY

Total Body Conditioning - GRAVITY COMBO > cardio, pilates, post rehab, happy back

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
	8.00 - 9.00 *GRAVITY COMBO*		8.00 - 9.00 *GRAVITY COMBO*	8.00 - 9.00 *GRAVITY COMBO*		
	9.00 - 10.00 *GRAVITY COMBO*		9.00 - 10.00 *GRAVITY COMBO*			
10.15 - 11.15 *GRAVITY COMBO*	10.15 - 11.15 *GRAVITY HAPPY BACK*	10.15 - 11.15 *GRAVITY COMBO*	10.15 - 11.15 *GRAVITY HAPPY BACK*	10.15 - 11.15 *GRAVITY COMBO*		10.30- 11.30 *GRAVITY COMBO*
11.30 - 12.30 *GRAVITY COMBO*	11.30 - 12.30 *GRAVITY COMBO*	11.30 - 12.30 *GRAVITY COMBO*	11.30 - 12.30 *GRAVITY COMBO*		11.30 - 12.30 *GRAVITY COMBO*	11.30 - 12.30 *GRAVITY COMBO*
	13.00 - 14.00 *GRAVITY COMBO*	13.00 - 14.00 *GRAVITY COMBO*		13.00 - 14.00 *GRAVITY COMBO*		
	14.30- 15.30 *GRAVITY MATERNITY*			14.15 - 15.15 *GRAVITY COMBO*		
16.30 - 17.30 *GRAVITY COMBO*		17.30 - 18.30 *GRAVITY COMBO*		16.30 - 17.30 *GRAVITY COMBO*		
17.30 - 18.30 *GRAVITY COMBO*	17.30 - 18.30 *GRAVITY COMBO*	18.15 - 19.15 *GRAVITY COMBO*		17.30 - 18.30 *GRAVITY KIDS* *9/12 ANNI*		
18.30 - 19.30 *GRAVITY COMBO*	18.30 - 19.30 *GRAVITY COMBO*	18.30 - 19.30 *GRAVITY COMBO*	18.30 - 19.30 *GRAVITY COMBO*	18.30 - 19.30 *GRAVITY COMBO*		
19.30 - 20.30 *GRAVITY COMBO*		19.30 - 20.30 *GRAVITY COMBO*	19.30 - 20.30 *GRAVITY COMBO*	19.30 - 20.30 *GRAVITY COMBO*		

Ginnastica finalizzata alla salute ed al fitness tramite GRAVITY : Combo - Tone - Functional - Pilates - Cardio - Post Rehab

DANZA MODERNA E CONTEMPORANEA ADULTI

Modern & Contemporary Dance Adults

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
		11.00- 12.00 ***DANZA CUORE A CUORE*** ***Sala ACQUA***				
	13.30- 14.30 ***PILATES&DANCE*** ***Sala ACQUA***		**13.30- 14.30** ***PILATES&DANCE*** ***Sala ACQUA***			
18.30 - 19.30 ***MODERN*** ***20/30 anni*** ***Sala TERRA***	**18.30 - 19.45** ***MODERN Adulti*** ***Open Level*** ***Sala ACQUA***	**18.30 - 19.30** ***MODERN*** ***20/30 anni*** ***Sala TERRA***	**18.30 - 19.45** ***MODERN Adulti*** ***Open Level*** ***Sala ACQUA***			
	19.45 - 21.00 ***MODERN Adulti*** ***Open Level*** ***Sala ACQUA***	**19.30 - 20.45** ***ALLA SBARRA Open*** ***Sala TERRA***	**19.45 - 21.00** ***MODERN Adulti*** ***Open Level*** ***Sala ACQUA***			

MODERN e CONTEMPORARY - Tecniche '900 GRAHAM, HORTON, HUMPHREY - Corsi per adulti

DANZA MODERNA e CONTEMPORANEA RAGAZZI E BAMBINI

Modern Dance, Contemporary Dance Teens & kids

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
	10.30 - 11.30 ***BABY MOVEMENT*** ***18 / 36 mesi*** ***Sala ACQUA***					
15.00 - 16.30 ***MODERN TEEN INT./AV.*** ***15 / 19 anni*** ***Sala ACQUA***		**15.00 - 16.30** ***MODERN TEEN INT./AV.*** ***15 / 19 anni*** ***Sala ACQUA***				
16.30 - 17.30 ***INTROD. MOVIMENTO*** ***3 / 5 anni*** ***Sala ACQUA***	**16.30 - 17.30** ***INTROD. MOVIMENTO*** ***3 / 5 anni*** ***Sala ACQUA***	**16.30 - 17.30** ***INTROD. MOVIMENTO*** ***3 / 5 anni*** ***Sala ACQUA***		**16.30 - 17.30** ***BABY MOVEMENT*** ***18/36 mesi*** ***Sala ACQUA***		
17.30 - 18.30 ***MODERN ELEMENTARE*** ***9 / 11 anni*** ***Sala ACQUA***	**17.30 - 18.30** ***MODERN PREP.*** ***6 / 8 anni*** ***Sala ACQUA***	**17.30 - 18.30** ***MODERN ELEMENTARE*** ***9 / 11 anni*** ***Sala ACQUA***		**17.30 - 18.30** ***MODERN PREP.*** ***6 / 8 anni*** ***Sala ACQUA***		
18.30 - 19.30 ***MODERN TEEN*** ***12 / 14 anni*** ***Sala ACQUA***		**18.30 - 19.30** ***MODERN TEEN*** ***12 / 14 anni*** ***Sala ACQUA***		**18.30 - 19.30** ***LABORATORIO COREOGRAFICO*** ***MODERN TEEN*** ***Sala ACQUA***		

MODERN e CONTEMPORARY Corsi per bambini e ragazzi

CLASSICA ADULTI, RAGAZZI E BAMBINI

Ballet Adult, Teens & kids

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
	10.00 - 11.30 ***CLASSICO Adulti*** ***Open level*** ***Sala TERRA***		**10.00 - 11.30** ***CLASSICO Adulti*** ***Open Level*** ***Sala TERRA***			
	15.00 - 16.30 ***CLASSICO TEEN INT./AV.*** ***15 / 19 anni*** ***Sala TERRA***		**15.00 - 16.30** ***CLASSICO TEEN NT./AV.*** ***15 / 19 anni*** ***Sala TERRA***			
	16.30 - 17.30 ***PBT*** ***Sala TERRA***					
17.30 - 18.30 ***CLASSICO PREPARATORIO*** ***6 / 8 anni*** ***Sala TERRA***	**17.30 - 18.30** ***CLASSICO ELEMENTARE*** ***9 / 12 anni*** ***Sala TERRA***	**17.30 - 18.30** ***CLASSICO PREPARATORIO*** ***6 / 8 anni*** ***Sala TERRA***	**17.30 - 18.30** ***CLASSICO ELEMENTARE*** ***9 / 12 anni*** ***Sala TERRA***			
	18.30 - 19.30 ***CLASSICO TEEN*** ***12 / 14 anni*** ***Sala TERRA***		**18.30 - 19.30** ***CLASSICO TEEN*** ***12 / 14 anni*** ***Sala ARIA***	**18.30 - 20.00** ***CLASSICO Adulti*** ***Open Level*** ***Sala TERRA***		
		19.30 - 20.45 ***ALLA SBARRA*** ***OPEN*** ***Sala TERRA***	**19.30 - 20.30** ***PBT*** ***Sala ARIA***			

CLASSICO ADULTI e RAGAZZI

STRETCHING E GINNASTICA OSTEOPATICA

Stretching & Osteopathic Body Conditioning

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
	11.30 - 12.30 ***Stretching e Ginnastica Osteopatica*** ***Sala ACQUA***			**11.30 - 12.30** ***Stretching e Ginnastica Osteopatica*** ***Sala ACQUA***		

Ginnastica finalizzata alla salute ed al fitness tramite Stretching

CONDIZIONI GENERALI DI ISCRIZIONE ASSOCIATIVA E REGOLAMENTO INTERNO

1. ISCRIZIONE ASSOCIATIVA

Con il presente modulo d'iscrizione il sottoscritto richiede l'iscrizione a ARKE' Associazione Sportiva Dilettantistica - e dichiara di:

• voler partecipare alla vita associativa accettare, senza riserve, lo Statuto dell'Associazione e le norme regolamentari interne circa l'utilizzo delle attrezzature e dei beni dell'Associazione; rispettare lo statuto e le norme stabilite dall'AICS; accettare e rispettare le norme e le direttive del CONI.

Chiede inoltre l'iscrizione ai corsi di formazione erogati da ARKE' — Associazione Sportiva Dilettantistica. I corsi saranno erogati secondo i contenuti, le modalità ed i contributi di partecipazione esplicitati tramite apposito materiale informativo reperibile presso la segreteria dell'Associazione ed il sito Internet.

2. MODALITA' DI ISCRIZIONE

L'iscrizione si intende perfezionata al momento dell'accettazione da parte del Consiglio Direttivo della richiesta di iscrizione ed è subordinata all'ammissione al corso da parte dell'Associazione ed al pagamento della quota associativa e dell'intero contributo di partecipazione, in base al Corso prescelto.

E' necessario che gli iscritti ai Corsi dimostrino idoneità a praticare attività fisica, attraverso un certificato medico che dovrà essere presentato il primo giorno di Corso e in cui sia espressamente dichiarato che non sussistono controindicazioni alla pratica di esercizi fisici (D.M. 28.02.1983 art. I).

2. MODALITA' DI PAGAMENTO

Il pagamento della quota associativa e quella relativa ai corsi per ciascun periodo dovrà essere effettuato contestualmente all'iscrizione o ai rinnovi (entro il giomo 5 del primo mese di ogni periodo). A chi si dovesse iscrivere a periodo già iniziato sarà detratto il costo delle lezioni non frequentate. Le quote di partecipazione sono differenziate secondo la frequenza del corso prescelto. In caso di mancato pagamento non sarà consentita la partecipazione al corso. Le quote di frequenza comprendono i periodi di chiusura e le vacanze secondo calendario in visione presso la segreteria. Tali periodi non verranno né scalati né rimborsati dai contributi in quanto il contributo pagato tiene già conto di tali interruzioni.

3. RECUPERO DELLE LEZIONI

In caso di malattia o questioni personali gravi si può sospendere il contributo comunicando il problema con sollecito in segreteria.
I recuperi delle lezioni sono consentiti solo nei casi di effettiva necessità e nell'ambito di durata del proprio abbonamento sottoscritto.
I recuperi non potranno quindi essere effettuati al di fuori del periodo di validità del proprio abbonamento.
Non potranno effettuare recuperi coloro che non sono in regola con il pagamento dei contributi associativi.
I recuperi non sono da considerarsi una sostituzione dei contributi, ma una possibilità che Arkè offre per garantire una maggiore continuità didattica e vanno concordati con la segreteria e con l'insegnante.

4. INFORMATIVA PRIVACY

Si informa l'utente che il decreto legislativo nel 96/2003 prevede la tutela delle persone e di altri soggetti rispetto al trattamento dei dati personali. Secondo le leggi indicate, tale trattamento sarà improntato ai principi di correttezza, liceità e trasparenza tutelando la riservatezza e i diritti del sottoscrittore. Le seguenti informazioni vengono fomite ai sensi dell'articolo 13 del decreto legislativo n. 196/2003. Il trattamento che intendiamo effettuare:

a) ha la finalità di concludere, gestire ed eseguire i servizi richiesti; di organizzare, gestire ed eseguire la fornitura dei servizi anche mediante comunicazione dei dati a terzi nostri fornitori; di comunicare messaggi pubblicitari relativi alle attività istituzionali dell'Associazione; di assolvere agli obblighi di legge o agli altri adempimenti richiesti dalle competenti Autorità;

b) sarà effettuato con le modalità informatizzato e cartaceo;

c) salvo quanto strettamente necessario per la corretta esecuzione del contratto di fomitura, i dati non saranno comunicati ad altri soggetti, se non chiedendoLe espressamente il consenso.

Il Titolare del trattamento è ARKE' — Associazione Sportiva Dilettantistica, C.so Casale 137, 10132 Torino alla quale potrà rivolgersi per far valere i Suoi diritti cosi come previsto dall'articolo 7 del decreto legislativo n. 196/2003, che riportiamo di seguito per esteso:

Art. 7 Diritto di accesso ai dati personali ed altri diritti

I. L'interessato ha diritto di ottenere la conferma dell'esistenza o meno di dati personali che lo riguardano, anche se non ancora registrati, e la loro comunicazione in forma intelligibile.

2. L'interessato ha diritto di ottenere l'indicazione:

a) dell'origine dei dati personali;

b) delle finalità e modalità del trattamento;

c) della logica applicata in caso di trattamento effettuato con l'ausilio di strumenti elettronici;

d) degli estremi identificativi del titolare, dei responsabili e del rappresentante designato ai sensi dell'articolo 5, comma 2;

e) dei soggetti o delle categorie di soggetti ai quali i dati personali possono essere comunicati o che possono venirne a conoscenza in qualità di rappresentante designato nel territorio dello Stato, di responsabili o incaricati.

3. L'interessato ha diritto di ottenere:

a) l'aggiornamento, la rettificazione ovvero, quando vi ha interesse, l'integrazione dei dati;

b) la cancellazione, la trasformazione in forma anonima o il blocco dei dati trattati in violazione di legge, compresi quelli di cui non è necessaria la conservazione in relazione agli scopi per i quali i dati sono stati raccolti o successivamente trattati;

c) l'attestazione che le operazioni di cui alle lettere a) e b) sono state portate a conoscenza, anche per quanto riguarda il loro contenuto, di coloro ai quali i dati sono stati comunicati o diffusi, eccettuato il caso in cui tale adempimento si rivela impossibile o comporta un impiego di mezzi manifestamente sproporzionato rispetto al diritto tutelato.

4. L'interessato ha diritto di opporsi, in tutto o in parte:

a) per motivi legittimi al trattamento dei dati personali che lo riguardano, ancorché pertinenti allo scopo della raccolta;

b) al trattamento di dati personali che lo riguardano a fini di invio di materiale pubblicitario o di vendita diretta o per il compimento di ricerche di mercato o di comunicazione commerciale.

5.VARIAZIONI DI PROGRAMMA

L'Associazione si riserva di modificare le date, gli orari ed i contenuti dei Corsi e delle attività associative, dandone comunicazione agli iscritti tramite i canali di comunicazione telematica dell'Associazione e la bacheca presso i locali dell'Associazione.

6. RESPONSABILITA'

ARKE' — Associazione Sportiva Dilettantistica non sarà considerata responsabile nei seguenti casi:

a) per eventuali danni che gli iscritti dovessero procurarsi durante le lezioni e/o comunque all'interno dei locali per fatti ad essa non imputabili;

b) per eventuali danni diretti o indiretti che possano occorrere agli iscritti, oltre che da forza maggiore o caso fortuito, per fatto di altri iscritti o di terzi soggetti in genere;

c) per la mancata effettuazione e/o interruzione di lezioni o corsi imputabile a causa non dipendente dalla propria organizzazione;

d) per gli oggetti ed il materiale introdotti nei locali da parte dell'associato;

e) per gli eventuali danni provocati e/o dipendenti da oggetti e/o materiale introdotti dall'associato nei locali dell'Associazione per i quali l'associato si assume la piena ed esclusiva responsabilità.

f) per gli oggetti ed i valori dimenticati negli spogliatoi.

Gli oggetti dimenticati e ritrovati dal personale dell'Associazione verranno custoditi e potranno essere ritirati entro 15 gg presso la Segreteria Organizzativa. Dopo tale periodo l'Associazione non si assume responsabilità per la sorte degli oggetti ritrovati ed consegnati alla Segreteria Organizzativa.

7. ABBIGLIAMENTO

Gli associati devono avere un abbigliamento ordinato e consono all'attività svolta che consenta all'insegnante di osservare e correggere. E' vietato indossare orecchini pendenti, orologi, collane e bracciali per garantire l'incolumità durante la lezione.
L'associato è a conoscenza che per alcuni corsi è necessario un particolare abbigliamento che verrà indicato alla prima lezione o all'atto dell'iscrizione.
All'interno delle sale è consentito indossare solo calzature idonee all'uso, perfettamente pulite e non provenienti dall'esterno. Durante le lezioni è consigliabile l'uso di un asciugamano personale da utilizzare sui tappetini.
Al fine di garantire la migliore igiene l'associato si impegna a rispettare dette regole. In caso contrario la direzione si riserva l'insindacabile diritto di escludere la partecipazione dell'associato dalla lezione senza che ciò comporti il sorgere di alcun diritto di restituzione di importi a favore dell'associato o il venir meno dell'obbligo di pagamento in capo allo stesso.

8. NORME DI COMPORTAMENTO

E' tassativamente vietato fumare nei locali dell'Associazione
E' indispensabile arrivare puntuali alle lezioni e non uscire prima della fine.
L'allievo associato si iscrive al tipo di attività prescelta, e non potrà avanzare pretese o lamentele nel caso in cui l'insegnante venga sostituito o cambiato per motivi didattici che verranno valutati con serietà e competenza dalla direzione. Le decisioni prese dal consiglio direttivo e didattico a questo proposito sono insindacabili.
Assistere alle lezioni è possibile solo previo consenso dell'insegnante e per l'intera durata della lezione.
Gli spostamenti da un corso all'altro vanno autorizzati dall'insegnante. Gli associati minorenni sono sotto la responsabilità degli insegnanti solo durante l'orario di lezione.
I genitori dei piccoli allievi associati sono pregati di evitare di assistere alle lezioni per non creare distrazioni; sarà loro consentito solo nel primissimo periodo di inserimento. Se sostano all'intemo della struttura non sono coperti da assicurazione A.I.C.S. l'associazione Arkè è responsabile solo degli associati tesserati.
Il saggio di fine anno non è obbligatorio ma nel caso in cui non si intenda parteciparvi si è invitati a segnalarlo alla segreteria e all'insegnante entro il mese di marzo; anche coloro che non partecipano al saggio sono invitati ad imparare le coreografie, che sono parte integrante del programma didattico.
Gli associati sono invitati a partecipare alla vita democratica dell'Associazione intervenendo alle assemblee.
Per le norme che presiedono alla vita associativa si rimanda allo Statuto dell'Associazione, scaricabile dal sito Internet e reperibile presso la segreteria.

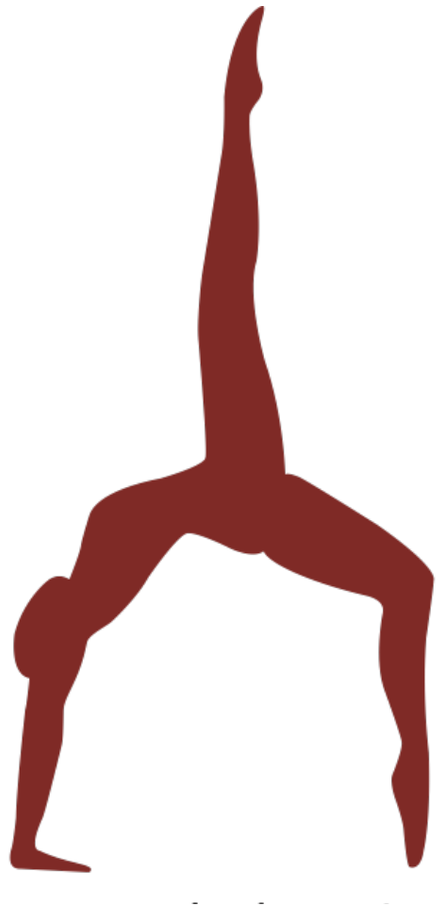
9. SANZIONI DISCIPLINARI

L'inosservanza di uno o più punti del presente regolamento o comunque il mancato rispetto delle norme basilari della civile convivenza, potrà comportare il diritto da parte dell'Associazione di decretare l'immediata espulsione dell'associato inadempiente senza che per questo maturi a suo vantaggio il diritto alla restituzione di eventuali somme già versate.

10. FORO COMPETENTE

Qualsiasi controversia nascente dal presente regolamento sarà sottoposta a conciliazione secondo le previsioni del Regolamento della Camera Arbitrale del Piemonte, qui richiamato integralmente. Nel caso in cui la conciliazione abbia esito negativo, la controversia sarà devoluta al tribunale di Torino.

Torino, Firma



www.arke1981.it
Arké 1981
Associazione per la divulgazione della danza e arte del movimento
a.s.d.
Corso Casale n.137 - 10132 Torino - tel.0118193618 - info@arke1981.it