

ASSOCIAZIONE SPORTIVA DILETTANTISTICA CRONO SPORT TORINO INGRESSO RISERVATO AI SOCICorso Rosselli 91 Bis Int 7 10129 Torino ☎ 011 3180106 - 338 7573155 www.cronosport.it cronosport@alice.itCanale YouTube: Crono Sport (*Cliccando sull'icona Video, compaiono tutti i Video*) Link: <https://www.youtube.com/user/cronosport/videos>**ORARIO ATTIVITÀ * ORARIO ATTIVITÀ * ORARIO ATTIVITÀ * ORARIO ATTIVITÀ * ORARIO ATTIVITÀ**

ORARIO	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
11.00 - 12.00	Ginnastica per Tutti (Corpo Libero Dolce Posturale)			Ginnastica per Tutti (Corpo Libero Dolce Posturale)	
13.00 - 14.00	Ginnastica per Tutti (Total Body - Pilates - GAG GAG glutei addominali gambe)			Ginnastica per Tutti (Total Body - Pilates - GAG GAG glutei addominali gambe)	
16.00 - 21.00	<i>SALA PESI TECHNOGYM PESISTICA (FITNESS E BODY BUILDING)</i>				
17.00 - 18.00	Ginnastica Ritmica	Judo Bimbi/e		Judo Bimbi/e	Ginnastica Ritmica
18.00 - 19.00	Ginnastica per Tutti (Circuit Training)	Judo Ragazzi/e	Karate	Judo Ragazzi/e - Agonisti	Karate
19.00 - 20.00	Ginnastica per Tutti (Total Body)		Ginnastica per Tutti (Circuit Training)	Ginnastica per Tutti (Total Body)	Judo Ragazzi/e - Adulti
19.00 - 20.30		Judo Agonisti			
20.00 - 20.30			Judo Agonisti		
20.30 - 21.30	Ginnastica per Tutti (Stretching)				
20.30 - 22.00		Ju Jitsu (Difesa Personale)	Aikido	Ju Jitsu (Difesa Personale)	Aikido
PALAZZETTO LE CUPOLE Via Artom 111 Torino			Judo Bimbi/e - Ragazzi/e - Agonisti	Lunedì 18.00 - 19.00 Venerdì 18.00 - 19.00	

ORARIO SEGRETERIA DAL LUNEDÌ AL VENERDÌ 16 - 21 dal 15/09 al 30/06 - NEI PERIODI DI CHIUSURA ☎ 338 7573155

LE ATTIVITÀ SI SVOLGONO DAL 10/15 SETTEMBRE AL 20/30 GIUGNO LE ATTIVITÀ GIOVANILI SI SVOLGONO CON RIFERIMENTO AL CALENDARIO SCOLASTICO

ASSOCIAZIONE SPORTIVA DILETTANTISTICA CRONO SPORT TORINO INGRESSO RISERVATO AI SOCI
QUOTE E MODALITÀ * QUOTE E MODALITÀ * QUOTE E MODALITÀ * QUOTE E MODALITÀ

TESSERA ASSOCIATIVA 50 € *Valida dal 01 Settembre al 31 Agosto di ogni anno - Si versa una sola volta l'anno*

QUOTE DI FREQUENZA ANNUALI *12 mesi dalla data d'iscrizione*

GINNASTICA PER TUTTI *nelle sue varie forme* **COMPENSIVA DI PESISTICA BODY BUILDING** *nelle sue varie forme:*

➤ **ANNUALE (TIPO A) 320 €** *Frequenza illimitata ad una o più Attività* ➤ **ANNUALE (TIPO B) 220 €** *Frequenza ad una Attività una volta alla settimana*

JUDO oppure KARATE oppure AIKIDO oppure JU JITSU (Difesa Personale) **KIMONO IN REGALO AI NUOVI ISCRITTI AI CORSI DI JUDO - KARATE - AIKIDO**

➤ **ANNUALE (TIPO A) 400 €** *Frequenza illimitata ad una Attività a scelta tra JUDO, KARATE, AIKIDO, JU JITSU (Difesa Personale), Frequenza illimitata a qualsiasi Corso di Ginnastica per Tutti (nelle sue varie forme), a Circuit Training e alla Sala Pesì. Le Attività di Preparazione Fisica per chi pratica JUDO, KARATE, JU JITSU (Difesa Personale), sono utili per gli Atleti Non Agonisti e necessarie / indispensabili per gli Atleti Agonisti.*

Dal 12° Anno di età, è inclusa la Programmazione Personalizzata Annuale degli Allenamenti, con frequenza a Circuit Training e alla Sala Pesì

➤ **ANNUALE (TIPO B) 300 €** *Frequenza una volta alla settimana ad una Attività a scelta tra JUDO, KARATE, AIKIDO, JU JITSU (Difesa Personale).*

GINNASTICA RITMICA

➤ **ANNUALE (TIPO A) 350 €** *Frequenza due volte alla settimana Frequenza illimitata a qualsiasi Corso di Ginnastica per Tutti (nelle sue varie forme), a Circuit Training e alla Sala Pesì.*

➤ **ANNUALE (TIPO B) 250 €** *Frequenza una volta alla settimana*

➤ **TRIMESTRALE 110 € PROMOZIONE ASSOCIATIVA**

Per i nuovi Iscritti (Associati) valida solo alla prima iscrizione Tessera Associativa inclusa e Frequenza illimitata ad una o più Attività:

GINNASTICA PER TUTTI *nelle sue varie forme* **COMPENSIVA DI PESISTICA BODY BUILDING** *nelle sue varie forme*

Due Lezioni facoltative per ognuno dei Corsi di Arti Marziali **JUDO - KARATE - AIKIDO - JU JITSU (Difesa Personale)**

La Quota della Tessera Associativa Annuale è uguale per tutti gli Associati. Le Quote di Frequenza alle Attività Sportive sono da considerarsi Contributi Associativi. Frequenza libera / Frequenza illimitata / Frequenza 1 volta alla settimana, sono intese come partecipazione ai corsi in quanto l'Associato, che non è un Cliente, ha diritto, anche se non pratica alcuna Attività Sportiva, a frequentare l'Associazione e partecipare alla vita Associativa. Le Quote di Frequenza / Contributi Associativi: devono essere saldate per intero; non sono soggette a rimborsi o a recuperi per periodi non frequentati; alla scadenza, se si prosegue nella frequenza è necessario versare con puntualità la quota dovuta, *per motivi assicurativi e di responsabilità derivate dalle attività praticate*, in sintonia con le disposizioni di legge in materia sportiva. Per svolgere le Attività Sportive è obbligo consegnare, all'atto dell'iscrizione il certificato medico di idoneità all'attività sportiva, *non agonistica o agonistica*, in originale, validità 1 anno dalla data del rilascio; alla scadenza della validità dello stesso, consegnare puntualmente un nuovo certificato medico in segreteria; (Il Certificato Medico può essere rilasciato anche in più copie in originale, le copie di solito sono gratuite, o eventualmente in copia conforme all'originale, ma sempre firmate dal Medico in originale. Ciò è necessario nel caso si svolga più di una Attività Sportiva in Sedi diverse).

A.S.D. REGISTRATA AL CONI - LE QUOTE DI FREQUENZA DEGLI ISCRITTI, *con età dai 5 ai 18 anni*, SONO DETRAIBILI DALLE TASSE E LA VISITA MEDICA SPECIALISTICA D'IDONEITÀ SPORTIVA È GRATUITA *dai 12 ai 18 anni*