



## **Regolamento Palestra 2011**

Via Stefano Franscini – CH-6612 Ascona

Il responsabile della palestra è: **Franscella Marco (079 337 21 44)**.

Responsabili per incasso tasse: **Franscella Marco e Batavia Susan**.

Gli allenamenti aperti a tutti si svolgono il:

**lunedì - mercoledì - venerdì a partire dalle 18.30 alle 20.00.**

La palestra apre giornalmente alle 18.00.

Non sono ammesse persone che intendono allenarsi singolarmente o esclusivamente per la sala pesi.

È severamente proibito fare sparring senza la presenza di un responsabile della palestra.

Dopo 2 (due) allenamenti di prova si deve pagare la tassa.

Tasse d'iscrizione per l'anno 2011:

- la tassa è di Fr 300.-\* l'anno, per i nati dal 1992 in avanti.  
Nel prezzo sono compresi una corda + 1 T-shirt.
- la tassa è di Fr 200.-\* l'anno, per i nati nel 1993-'94-'95, e/o studenti e apprendisti. Nel prezzo sono compresi una corda + 1 T-shirt.
- la tassa è di Fr 150.- l'anno, per i nati nel 1996-'97-'98.  
Nel prezzo è compreso una corda + 1 T-shirt.(max 6-7 iscritti)

\* max 30 iscritti

Per i ragazzi nati nel 1996-'97-'98 i giorni d'allenamento sono il martedì ed il giovedì con Beresini Federico e Dahmani Ichem.

La tassa è da versare ai responsabili entro il 21.01.2011.

Le tasse annuali sono incassate per intero sino al 30 settembre.

Per i rimanenti 3 mesi, la tassa è di Fr. 120.- il mese per adulti,

Fr. 90.- per i giovani, e di Fr. 60.- il mese per gli under 15

e saranno scalate di 1/3 ogni mese.

I guanti per il lavoro ai sacchi sono personali e si possono acquistare in palestra (fr 50.- set di bende e guanti 10 oz).

Di regola la palestra chiude l'ultima settimana di luglio, le prime due d'agosto, le ultime due settimane di dicembre e la prima di gennaio, una settimana a Pasqua e una settimana a Carnevale.

Le date esatte vengono comunicate.

I giorni d'allenamento per pugili, sparring-partner e aspiranti pugili si svolgono tutti i giorni a partire dalle ore 18.30 sino alle ore 20.30.

La lista di questi atleti è redatta dallo staff tecnico.