

## CENTRO STUDIO TAI CHI CHUAN A.S.D



### REGOLAMENTO DELL'ASSOCIAZIONE

#### ADESIONE ALL'ASSOCIAZIONE

- La partecipazione ai corsi è possibile previa iscrizione all'associazione.
- All'atto dell'iscrizione deve essere versata la quota associativa
- È possibile effettuare sempre una lezione di prova, da concordarsi con il maestro.
  - Per proseguire il corso è necessaria l'iscrizione.

#### REGOLAMENTO PARTECIPAZIONE AI CORSI

- Partecipazione.
  - È buona norma avvisare in anticipo dell'assenza alla lezione.
  - Le lezioni non usufruite per assenza dell'allievo non saranno recuperate.
  - Le lezioni che coincideranno con festività o in prossimità (es.: ponti) non saranno recuperate
- Certificato medico. Si richiede la consegna del certificato medico di idoneità all'attività fisica non agonistica entro la seconda lezione.
- L'associazione si riserva di vietare l'accesso ai corsi agli allievi non in regola con i pagamenti e sprovvisti di certificato medico valido
- Pagamenti. La quota di partecipazione ai corsi deve essere versata entro e non oltre la seconda lezione del mese (in caso di pagamento trimestrale, del primo mese).

#### KWOON (sala di allenamento)

- Conformarsi alle norme della buona educazione, osservare le regole e seguire fedelmente gli insegnamenti dei maestri.
- Quando si entra togliersi nell'ingresso cappello, guanti, soprabito, ecc., e, dopo aver eseguito il saluto in direzione del lato principale, salutare il maestro e andare a cambiarsi nello spogliatoio.
- Nel caso si arrivi in ritardo e l'allenamento sia già iniziato, si dovrà attendere ai bordi della zona di allenamento finché non siano conclusi gli esercizi di respirazione o finché il Maestro dia il permesso per entrare.
- All'interno del Kwoon osservare l'armonia reciproca e impegnarsi nella pratica con gioia e serenità.
- Praticare con serietà e spontaneità, sforzandosi di evitare infortuni.

- Dedicare sufficiente tempo alla pratica da soli.
- Non criticare mai le tecniche eseguite da altri praticanti.
- Nella pratica con le armi attenersi correttamente alle regole stabilite.
- L'abbigliamento usato durante la pratica deve essere sempre pulito e in ordine
- Prima di iniziare la pratica è opportuno togliersi gioielli, orologi, ecc., legarsi i capelli se portati lunghi, e assicurarsi che le unghie siano corte, al fine di prevenire incidenti.
- Al termine di ogni allenamento rimettere sempre in ordine così da permettere che la pratica si svolga in un ambiente pulito.
- Durante la pratica parlare il meno possibile; le arti marziali si praticano in silenzio e concentrazione