

PILATES

LEZIONE di VALUTAZIONE

Primo incontro obbligatorio con lo scopo di conoscere le particolarità fisiche del cliente, traumi pregressi ed obiettivi. Vengono impostati gli esercizi base valutando elasticità, mobilità, consapevolezza e capacità di controllo dei movimenti.

Durata **60 min** 40 €

COLLETTIVI MATWORK

Corsi suddivisi in 3 livelli. Previsto l'utilizzo di piccoli attrezzi. Durata della lezione 60 minuti.

- Lun/Mart/Giov/Ven 9.30-14.30 17.30-21.30
- Mercoledì 18.00-20.00

1° Quadrimestre: 23 Settembre – 31 Gennaio

Lunedì/Venerdì 16 lezioni 224 €
Martedì/Mercoledì/Giovedì 17 lezioni 238 €

2° Quadrimestre: 3 Febbraio – 6 Giugno

Lunedì/Giovedì 16 lezioni 224 €
Martedì/Mercoledì 18 lezioni 252 €
Venerdì 15 lezioni 210€

Bisettimanale 1 lezione Omaggio

Annuale 1 lezione Omaggio

Bisettimanale + Annuale 2 lezioni Omaggio

Estivo (pacchetto componibile):

9 – 20 Settembre 2024 14 € a lezione
9 Giugno – 25 Luglio 2025 14 € a lezione

PERSONAL MATWORK

10 lezioni 350 €
15 lezioni 500 €
20 lezioni 650 €

PERSONAL GRANDI ATTREZZI

10 lezioni 500 €
15 lezioni 725 €
20 lezioni 950 €

DUETTI (Prezzi a persona)

Matwork 10 lezioni 250 €
Grandi Attrezzi 10 lezioni 350 €

TRIO (Prezzi a persona)

Matwork 10 lezioni 180 €
Grandi Attrezzi 10 lezioni 250 €

PILATES in GRAVIDANZA

• Giorni e orari su richiesta
Pacchetti da 5 incontri rinnovabili 75 €

PILATES HOME TRAINING

Lezioni Registrate YouTube della durata di 1 ora, per allenarsi liberamente da casa. Livello base, intermedio e avanzato.

• Registrate: 5 lezioni 50 € 10 lezioni 95 €

POLE DANCE

- Lunedì 12.30-13.30 (I) 16.30-17.30 (B)
- Martedì 18.30-19.30 (B) 19.30-20.30 (I)
20.30-21.30 (I)
- Mercoledì 20.00-21.00 (A) 21.00-22.00 (B)
- Venerdì 18.30-19.30 (B) 19.30-20.30 (B)

POLE DANCE TEEN (15-18 anni)

- Mercoledì 17.30-18.30 (B)

POLE DANCE+COREO*

- Lunedì 20.30-22.00 (A)

POLE DANCE EXOTIC

- Martedì 20.30-21.30

1° Quadrimestre: 23 Settembre – 31 Gennaio

Lunedì/Venerdì 16 lezioni 224 €
Martedì/Mercoledì 17 lezioni 238 €
*Lun 20.30 Pole+Coreo 16 lezioni 288 €

2° Quadrimestre: 3 Febbraio – 6 Giugno

Lunedì 16 lezioni 224 €
Martedì/Mercoledì 18 lezioni 252 €
Venerdì 15 lezioni 210€
*Lun 20.30 Pole+Coreo 16 lezioni 288 €

Bisettimanale 1 lezione Omaggio

Annuale 1 lezione Omaggio

Bisettimanale + Annuale 2 lezioni Omaggio

Estivo (pacchetto componibile):

9 – 20 Settembre 2024 14 € a lezione
9 Giugno – 25 Luglio 2025 14 € a lezione
*Lun 20.30 Pole+Coreo 1h30min 18 € a lezione

(A avanzato – I intermedio – B base)

FLEXY

Attività finalizzata a migliorare la mobilità e la flessibilità di gambe, spalle e schiena. Utilizza metodi ispirati alla Danza, al Pilates e alla Ginnastica. Ausilio di piccoli attrezzi.

- Martedì 20.30 – 21.15
- Mercoledì 18.15 – 19.00

1° Quadrimestre: 23 Settembre – 31 Gennaio

Martedì/Mercoledì 17 lezioni 204 €

2° Quadrimestre: 3 Febbraio – 6 Giugno

Martedì/Mercoledì 18 lezioni 216 €

Annuale 1 lezione Omaggio

Estivo (pacchetto componibile):

9 – 20 Settembre 2024 12 € a lezione
9 Giugno – 25 Luglio 2025 12 € a lezione

FLEXY + SKILLS

Sessione di allenamento che integra le discipline:

- Flexy: attività finalizzata a migliorare la mobilità e la flessibilità di gambe, spalle e schiena.
- Skills: attività dedicata al rinforzo muscolare della parte superiore del corpo e del Core.

- Martedì 19.30 – 20.30

1° Quadrimestre: 23 Settembre – 31 Gennaio

Martedì 17 lezioni 238 €

2° Quadrimestre: 3 Febbraio – 6 Giugno

Martedì 18 lezioni 252 €

Annuale 1 lezione Omaggio

Estivo (pacchetto componibile):

9 – 20 Settembre 2024 14 € a lezione
9 Giugno – 25 Luglio 2025 14 € a lezione

GINNASTICA DOLCE

- 9.30-10.30 10.30-11.30 11.30-12.30

1° Quadrimestre: 23 Settembre – 31 Gennaio

Lunedì 16 lezioni 224 €
Martedì/Giovedì 17 lezioni 238 €

2° Quadrimestre: 3 Febbraio – 6 Giugno

Lunedì/Giovedì 16 lezioni 224 €
Martedì 18 lezioni 252 €

Bisettimanale 1 lezione Omaggio

Annuale 1 lezione Omaggio

Bisettimanale + Annuale 2 lezioni Omaggio

Estivo (pacchetto componibile):

9 – 20 Settembre 2024 14 € a lezione
9 Giugno – 25 Luglio 2025 14 € a lezione

HATHA YOGA

Percorso psico-fisico ed energetico di allineamento, espansione ed espressione corpo, anima e mente.

- Lunedì 9.30 – 10.45
- Mercoledì 19.00–20.15 20.15–21.30

1° Quadrimestre: 23 Settembre – 31 Gennaio

Lunedì 16 lezioni 240 €
Mercoledì 17 lezioni 255 €

2° Quadrimestre: 3 Febbraio – 6 Giugno

Lunedì 16 lezioni 240 €
Mercoledì 18 lezioni 252 €

CHIUSURE ANNUALI

1 Novembre, 23 Dicembre – 6 Gennaio, 7 Febbraio,
17-21 Aprile, 25 Aprile, 1 Maggio, 2 Giugno.

ALTRE ATTIVITA'

- ✓ Preparazione Atletica, Chinesiologia
- ✓ Recupero Funzionale Post Operatorio
- ✓ Ginnastica Posturale, Osteoporosi
- ✓ Pilates per Golfisti
- ✓ Pilates For Man

SEMINARI e WORKSHOP

- ✓ Percorso Gravidanza e Genitorialità
- ✓ Massaggio con il Bambino
- ✓ Il Pavimento Pelvico
- ✓ Psicosomatica, Adolescenza, Menopausa
- ✓ Mindfulness e tecniche di rilassamento
- ✓ “Leggera e Gentile con me” risveglia il tuo femminile, autentico, unico e creativo
- ✓ Workshop Monotematici Pilates e Anatomia
- ✓ Stage di Exotic Pole – Pole Strap – Pole Street Contemporary
- ✓ Workshop con Black Roll

NOTE IMPORTANTI

- ✓ **Certificato medico** di sana e robusta costituzione con ECG obbligatorio.
- ✓ Le lezioni Individuali, Duetto e Trio verranno addebitate se non **disdette 24 ore** prima dell'appuntamento.
- ✓ I pacchetti di Lezioni Personal, Duetto e Trio hanno una durata di **1 anno** dall'acquisto.
- ✓ **NON sono previsti recuperi** delle lezioni se non in caso di serie motivazioni.
- ✓ Quota Associativa annuale **20 €**.
- ✓ I prezzi indicati si intendono a persona.
- ✓ Pagamento da effettuare all'atto dell'iscrizione in unica soluzione.

Pagamenti da Effettuare a:
PILATES EVOLUTION ASD
IT04A0623009555000063991073
Causale: nome e cognome
corso ginnastica per il benessere

PALINSESTO CORSI COLLETTIVI PILATES 2024-2025

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
9.30 - 10.30	9.30 - 10.30		9.30 - 10.30	
10.30 - 11.30	10.30 - 11.30		10.30 - 11.30	
12.30 - 13.30	12.30 - 13.30		12.30 - 13.30	
13.30 - 14.30				
17.30 - 18.30	17.30 - 18.30		17.30 - 18.30	17.30 - 18.30
18.30 - 19.30	18.30 - 19.30	18.00 - 19.00	18.30 - 19.30	18.30 - 19.30
19.30 - 20.30	19.30 - 20.30	19.00 - 20.00	19.30 - 20.30	19.30 - 20.30
20.30 - 21.30	20.30 - 21.30		20.30 - 21.30	

PALINSESTO CORSI COLLETTIVI 2024-2025

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
9.30 - 10.45 Yoga				
9.30 - 10.30 Ginnastica Dolce	9.30 - 10.30 Ginnastica Dolce		9.30 - 10.30 Ginnastica Dolce	
10.30 - 11.30 Ginnastica Dolce	10.30 - 11.30 Ginnastica Dolce		10.30 - 11.30 Ginnastica Dolce	
11.30 - 12.30 Ginnastica Dolce	11.30 - 12.30 Ginnastica Dolce		11.30 - 12.30 Ginnastica Dolce	
12.30 - 13.30 Pole Dance				
		19.00 - 20.15 Yoga		
	18.30 - 19.30 Pole Dance	20.15 - 21.30 Yoga		18.30 - 19.30 Pole Dance
16.30 - 17.30 Pole Dance	19.30 - 20.30 Pole Dance	17.15 - 18.15 Pole Dance Teen		19.30 - 20.30 Pole Dance
	19.30 - 20.30 Flexy + Skills	18.15 - 19.00 Flexy		
	20.30 - 21.15 Flexy	20.00 - 21.00 Pole Dance		
20.30 - 22.00 Pole Dance + Coreo	20.30 - 21.30 Pole Dance / Exotic	21.00 - 22.00 Pole Dance		