

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 9.30-14.30 18.00-21.00

1° Quadrimestre: 25 Settembre – 9 Febbraio

Lun/Mart/Merc/Giov/Ven 17 lezioni 238 €

2° Quadrimestre: 12 Febbraio – 7 Giugno

Lun/Mart/Merc 16 lezioni 224 €
Giov/Ven 13 lezioni 182 €

Bisettimanale 1 lezione Omaggio

Estivo (pacchetto componibile):

11 – 22 Settembre 2023 14 € a lezione
10 Giugno – 26 Luglio 2024 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 MAMMA & NEONATO

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

PILATES HOME TRAINING

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

- Registrate: 5 lezioni 50 € 10 lezioni 95 €
- Diretta: collettive 14 € (cad) - 35 € personal (cad)

HATHA YOGA

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

- 18.30-19.45 19.45-21.00

1° Quadrimestre: 26 Settembre – 6 Febbraio

Martedì 17 lezioni 238 €

2° Quadrimestre: 13 Febbraio – 4 Giugno

Martedì 16 lezioni 224 €

GINNASTICA DOLCE

- 9.30-10.30 10.30-11.30 11.30-12.30

1° Quadrimestre: 25 Settembre – 9 Febbraio

Lun/Mart/Giov 17 lezioni 238 €

2° Quadrimestre: 12 Febbraio – 7 Giugno

Lun/Mart 16 lezioni 224 €
Giovedì 13 lezioni 182 €

Bisettimanale 1 lezione Omaggio

Estivo (pacchetto componibile):

11 – 22 Settembre 2023 14 € a lezione
10 Giugno – 26 Luglio 2024 14 € a lezione

POLE DANCE

- Lunedì 12.30-13.30 (I) 20.30-22.00 (A)
- Mercoledì 19.00-20.00 (B) 20.00-21.00 (I)
21.00-22.00 (B)
- Venerdì 18.30-19.30 (B) 20.30-21.30 (B)

POLE DANCE TEEN (15-18 anni)

- Venerdì 17.30-18.30 (B)

1° Quadrimestre: 25 Settembre – 9 Febbraio

Lun/Merc/Ven 17 lezioni 238 €
*Lun 20.30 Pole+Coreo 17 lezioni 306 €

2° Quadrimestre: 12 Febbraio – 7 Giugno

Lun/Merc 16 lezioni 224 €
*Lun 20.30 Pole+Coreo 16 lezioni 288 €
Venerdì 13 lezioni 182 €

Bisettimanale 1 lezione Omaggio

Estivo (pacchetto componibile):

11 – 22 Settembre 2023 14 € a lezione
10 Giugno – 26 Luglio 2024 14 € a lezione
*Pole Dance+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.

- Mercoledì 18.00 – 18.45
- Venerdì 19.30 – 20.15

1° Quadrimestre: 25 Settembre – 9 Febbraio

Merc/Ven 17 lezioni 204 €

2° Quadrimestre: 12 Febbraio – 7 Giugno

Mercoledì 16 lezioni 192 €
Venerdì 13 lezioni 156 €

SKILLS

Sessione di allenamento in cui la prima parte della lezione è dedicata al rinforzo muscolare della parte superiore del corpo e del Core, la seconda nel creare una skills (sequenza) di acrobatica e/o di flessibilità.

1° Quadrimestre: 25 Settembre – 9 Febbraio

Mercoledì 18.00-18.45 17 lezioni 204 €

2° Quadrimestre: 12 Febbraio – 7 Giugno

Mercoledì 18.00-18.45 16 lezioni 192 €

FLEXY + SKILLS

Sessione di allenamento che integra le discipline Flexy e Skills.

1° Quadrimestre: 25 Settembre – 9 Febbraio

Mercoledì 18.00-19.00 17 lezioni 238 €

2° Quadrimestre: 12 Febbraio – 7 Giugno

Mercoledì 18.00-19.00 16 lezioni 224 €

TRAINING AUTOGENO

Tecnica di rilassamento e autodistensione basata sulla correlazione tra emozioni e aspetti somatici dell'individuo.

- Lunedì / Venerdì 13.00 - 14.00

7 incontri (ripetibili) 155 €

DANZE LATINO AMERICANE

Balli di coppia con ritmo trascinante, sensuale e romantico. Durante il corso base si apprenderanno Salsa Portoricana e Bachata Dominicana, si aggiungeranno Merengue e Cha Cha Cha.

- Martedì 21.00-22.15

1° Bimestre: 3 Ottobre – 19 Dicemb. 11 lezioni 165€

2° Bimestre: 9 Gennaio – 12 Marzo 10 lezioni 150€

3° Bimestre: 19 Marzo – 4 Giugno 11 lezioni 165€

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.

CHIUSURE ANNUALI

30 Ottobre - 1 Novembre, 7 - 8 Dicembre, 25 Dicembre - 5 Gennaio, 15 - 16 Febbraio, 28 Marzo - 2 Aprile, 25 - 26 Aprile, 1 - 3 Maggio.

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
- ✓ Workshop con Black Roll

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

ORARI CORSI COLLETTIVI PILATES 2023-2024

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
9.30 – 10.30			9.30 – 10.30	
10.30 – 11.30			10.30 – 11.30	
13.30 – 14.30	12.30 – 13.30		13.00 – 14.00	
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	20.00 – 21.00	20.30 – 21.30	

ORARI ALTRI CORSI COLLETTIVI 2023-2024

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
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	13.00 – 14.00 Training Autogeno
12.30 – 13.30 Pole Dance		18.00 – 19.00 Flexy + Skills		17.30 – 18.30 Pole Dance Teen
13.00 – 14.00 Training Autogeno	18.30 – 19.45 Yoga	19.00 – 20.00 Pole Dance		18.30 – 19.30 Pole Dance
	19.45 – 21.00 Yoga	20.00 – 21.00 Pole Dance		19.30 – 20.15 Flexy
20.30 – 22.00 Pole Dance + Coreo	21.00 – 22.15 Danze Latino Americane	21.00 – 22.00 Pole Dance		20.30 – 21.30 Pole Dance