

## PILATES

### LEZIONE di VALUTAZIONE

Primo incontro obbligatorio con lo scopo di conoscere le particolarità fisiche dell'allievo, 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.

- Lunedì 9.30-11.30 12.30-14.30 17.30-21.30
- Martedì 12.30-13.30 17.30-21.30
- Mercoledì 9.30-11.30 18.00-20.00
- Giovedì 9.30-11.30 12.30-14.30 17.30-21.30
- Venerdì 17.30-20.30

**1° Quadrimestre:** 22 Settembre – 6 Febbraio

Lunedì/Martedì 17 lezioni 238 €  
Mercoledì/Giovedì/Venerdì 18 lezioni 252 €

**2° Quadrimestre:** 9 Febbraio – 12 Giugno

Lunedì/Martedì/Giovedì 16 lezioni 224 €  
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 – 19 Settembre 2025 14 € a lezione  
15 Giugno – 24 Luglio 2026 14 € a lezione

- Lezioni aggiuntive al proprio abbonamento acquistate “a gettone” 14 €

## 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 €

Pacchetti Matwork e Grandi Attrezzi componibili su misura (valido per Personal – Duetto – Trio)

### PILATES in GRAVIDANZA

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

### PILATES MAMMA & NEONATO

- Mercoledì 10.30-11.30
- Pacchetti da 5 lezioni 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 €

## 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.

**1° Quadrimestre:** 22 Settembre – 6 Febbraio

Mercoledì 18.15 – 19.00 18 lezioni 216 €

**2° Quadrimestre:** 9 Febbraio – 12 Giugno

Mercoledì 18.15 – 19.00 18 lezioni 216 €

**Annuale** 1 lezione Omaggio

**Estivo** (pacchetto componibile):

9 – 19 Settembre 2025 12 € a lezione  
15 Giugno – 24 Luglio 2026 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.

**1° Quadrimestre:** 22 Settembre – 6 Febbraio

Martedì 19.30 – 20.30 17 lezioni 238 €

**2° Quadrimestre:** 9 Febbraio – 12 Giugno

Martedì 19.30 – 20.30 16 lezioni 224 €

**Annuale** 1 lezione Omaggio

**Estivo** (pacchetto componibile):

9 – 19 Settembre 2025 14 € a lezione  
15 Giugno – 24 Luglio 2026 14 € a lezione

## POLE DANCE

- Lunedì 12.30–13.30 (I)
- Martedì 20.30–21.30 (B)
- Mercoledì 12.30–13.30 (B) 19.00–20.00 (B) 20.00–21.00 (I)
- Venerdì 17.30–18.30 (B) 18.30–19.30 (I)

**1° Quadrimestre:** 22 Settembre – 6 Febbraio

Lunedì/Martedì 17 lezioni 272 €  
Mercoledì/Venerdì 18 lezioni 288 €

**2° Quadrimestre:** 9 Febbraio – 12 Giugno

Lunedì/Martedì 16 lezioni 256 €  
Mercoledì 18 lezioni 288 €  
Venerdì 15 lezioni 240 €

## POLE DANCE TEEN (15-18 anni)

**1° Quadrimestre:** 22 Settembre – 6 Febbraio

Martedì 17.30–18.30 (B) 17 lezioni 272 €

**2° Quadrimestre:** 9 Febbraio – 12 Giugno

Martedì 17.30–18.30 (B) 16 lezioni 256 €

## POLE DANCE+COREO

**1° Quadrimestre:** 22 Settembre – 6 Febbraio

Lunedì 20.30–22.00 (A) 17 lezioni 340 €

**2° Quadrimestre:** 9 Febbraio – 12 Giugno

Lunedì 20.30–22.00 (A) 16 lezioni 320 €

## POLE DANCE EXOTIC

**1° Quadrimestre:** 22 Settembre – 6 Febbraio

Mercoledì 21.00–22.00 18 lezioni 252 €

**2° Quadrimestre:** 9 Febbraio – 12 Giugno

Mercoledì 21.00–22.00 18 lezioni 252 €

**Bisettimanale** 1 lezione Omaggio

**Annuale** 1 lezione Omaggio

**Bisettimanale + Annuale** 2 lezioni Omaggio

**Estivo** (pacchetto componibile):

9 – 19 Settembre 2025

16 € a lezione

15 Giugno – 24 Luglio 2026

16 € a lezione

\*Pole+Coreo

20 € a lezione

\*Pole Exotic

14 € a lezione

(A avanzato – I intermedio – B base)

## GINNASTICA DOLCE

**1° Quadrimestre:** 22 Settembre – 6 Febbraio

Lunedì 10.30–11.30 11.30–12.30 17 lezioni 238 €  
Giovedì 9.30–10.30 10.30–11.30 18 lezioni 252 €

**2° Quadrimestre:** 9 Febbraio – 12 Giugno

Lunedì 10.30–11.30 11.30–12.30 16 lezioni 224 €  
Giovedì 9.30–10.30 10.30–11.30 16 lezioni 224 €

**Bisettimanale** 1 lezione Omaggio

**Annuale** 1 lezione Omaggio

**Bisettimanale + Annuale** 2 lezioni Omaggio

**Estivo** (pacchetto componibile):

9 – 19 Settembre 2025

16 € a lezione

15 Giugno – 24 Luglio 2026

16 € a lezione

## HATHA YOGA

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

**1° Quadrimestre:** 22 Settembre – 6 Febbraio

Mercoledì 19.00–20.15 20.15–21.30 18 lezioni 270 €

**2° Quadrimestre:** 9 Febbraio – 12 Giugno

Mercoledì 19.00–20.15 20.15–21.30 18 lezioni 270 €

**Estivo:**

10 – 17 Settembre 2025

15 € a lezione

17 Giugno – 22 Luglio 2026

15 € a lezione

## CHIUSURE ANNUALI

8 Dicembre, 23 Dicembre – 6 Gennaio, 19-20 Febbraio, 2-7 Aprile, 1 Maggio, 1-2 Giugno

## ALTRE ATTIVITA'

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

## SEMINARI e WORKSHOP

- ✓ Seminario sul Pavimento Pelvico
- ✓ Workshop Yoga e Mindfulness
- ✓ Workshop Monotematici Pilates e Anatomia
- ✓ Workshop di Pole Exotic – Pole Straps – Pole Street Contemporary
- ✓ Workshop Flessibilità
- ✓ Workshop con Black Roll
- ✓ Incontri con l'autore

## 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 2025 - 2026

| 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 2025 - 2026

| LUNEDI'                                 | MARTEDI'                             | MERCOLEDI'                          | GIOVEDI'                          | VENERDI'                        |
|-----------------------------------------|--------------------------------------|-------------------------------------|-----------------------------------|---------------------------------|
|                                         |                                      |                                     | 9.30 – 10.30<br>Ginnastica Dolce  |                                 |
| 10.30 – 11.30<br>Ginnastica Dolce       |                                      |                                     | 10.30 – 11.30<br>Ginnastica Dolce |                                 |
| 11.30 – 12.30<br>Ginnastica Dolce       |                                      | 10.30 – 11.30<br>Mamma & Neonato    |                                   |                                 |
|                                         |                                      |                                     |                                   |                                 |
| 12.30 – 13.30<br>Pole Dance (I)         |                                      | 12.30 – 13.30<br>Pole Dance (B – I) |                                   |                                 |
|                                         |                                      | 19.00 – 20.15<br>Yoga               |                                   | 17.30 – 18.30<br>Pole Dance (B) |
|                                         | 17.30 – 18.30<br>Pole Dance Teen (B) | 20.15 – 21.30<br>Yoga               |                                   | 18.30 – 19.30<br>Pole Dance (I) |
|                                         |                                      | 18.15 – 19.00<br>Flexy              |                                   |                                 |
|                                         | 19.30 – 20.30<br>Flexy + Skills      | 19.00 – 20.00<br>Pole Dance (B)     |                                   |                                 |
|                                         |                                      | 20.00 – 21.00<br>Pole Dance (I)     |                                   |                                 |
| 20.30 – 22.00<br>Pole Dance + Coreo (A) | 20.30 – 21.30<br>Pole Dance (B+)     | 21.00 – 22.00<br>Pole Dance Exotic  |                                   |                                 |

IN RELAZIONE ALLE RICHIESTE GLI ORARI E I GIORNI DEI CORSI POTREBBERO SUBIRE MODIFICHE