

## 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 13.30-14.30 17.30-21.30
- Martedì 12.30-13.30 17.30-21.30
- Mercoledì 9.30-10.30 18.00-20.00
- Giovedì 9.30-11.30 12.30-13.30 17.30-21.30
- Venerdì 17.30-20.30

\* Martedì 17.30-18.30 Pilates per Adolescenti

**1° Quadrimestre:** 21 Settembre – 5 Febbraio

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

**2° Quadrimestre:** 8 Febbraio – 11 Giugno

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

**Bisettimanale** 1 lezione Omaggio  
**Annuale** 1 lezione Omaggio  
**Bisettimanale + Annuale** 2 lezioni Omaggio

**Estivo** (pacchetto componibile):  
9 – 18 Settembre 2026 14 € a lezione  
14 Giugno – 23 Luglio 2027 14 € a lezione

- Lezioni aggiuntive al proprio abbonamento acquistabili “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

- Mercoledì 12.30-13.30 17.00 – 18.00
- Pacchetti da 5 lezioni rinnovabili 75 €

## PILATES MAMMA & NEONATO

- Mercoledì 10.30-11.30
- Pacchetti da 5 lezioni rinnovabili 75 €

## TOTAL BARRE®

Allenamento a ritmo di musica che fonde Pilates, Cardio, Danza ed esercizi con la Sbarra, per tonificare il corpo, migliorare l'equilibrio e la coordinazione. Ausilio di pesi leggeri e bande elastiche, accessibile a tutti, suddiviso in 2 livelli.

**1° Quadrimestre:** 21 Settembre – 5 Febbraio

- Martedì 12.30-13.30 17 lezioni 238 €
- Mercoledì 17.00-18.00 18.00-19.00 17 lezioni 238 €

**2° Quadrimestre:** 8 Febbraio – 11 Giugno

- Martedì 12.30-13.30 17 lezioni 238 €
- Mercoledì 17.00-18.00 18.00-19.00 17 lezioni 238 €

## 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:** 21 Settembre – 5 Febbraio

- Mercoledì 18.15-19.00 17 lezioni 204 €
- Venerdì 13.30-14.15 18 lezioni 216 €

**2° Quadrimestre:** 8 Febbraio – 11 Giugno

- Mercoledì 18.15-19.00 17 lezioni 204 €
- Venerdì 13.30-14.15 16 lezioni 192 €

**Bisettimanale** 1 lezione Omaggio  
**Annuale** 1 lezione Omaggio  
**Bisettimanale + Annuale** 2 lezioni Omaggio

**Estivo** (pacchetto componibile):  
9 – 18 Settembre 2026 12 € a lezione  
14 Giugno – 23 Luglio 2027 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:** 21 Settembre – 5 Febbraio

- Martedì 19.30 – 20.30 17 lezioni 238 €

**2° Quadrimestre:** 8 Febbraio – 11 Giugno

- Martedì 19.30 – 20.30 17 lezioni 238 €

**Annuale** 1 lezione Omaggio

**Estivo** (pacchetto componibile):  
9 – 18 Settembre 2026 14 € a lezione  
14 Giugno – 23 Luglio 2027 14 € a lezione

## POLE DANCE

|             |             |                         |
|-------------|-------------|-------------------------|
| • Lunedì    | 12.30-13.30 |                         |
| • Martedì   | 20.30-21.30 |                         |
| • Mercoledì | 20.00-21.00 | 21.00-22.00             |
| • Venerdì   | 12.30-13.30 | 17.30-18.30 18.30-19.30 |

**1° Quadrimestre:** 21 Settembre – 5 Febbraio

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

**2° Quadrimestre:** 8 Febbraio – 11 Giugno

|                          |                  |
|--------------------------|------------------|
| Lunedì/Martedì/Mercoledì | 17 lezioni 272 € |
| Venerdì                  | 16 lezioni 256 € |

## POLE DANCE TEEN (15-18 anni)

**1° Quadrimestre:** 21 Settembre – 5 Febbraio

|           |             |                  |
|-----------|-------------|------------------|
| • Martedì | 17.30-18.30 | 17 lezioni 272 € |
|-----------|-------------|------------------|

**2° Quadrimestre:** 8 Febbraio – 11 Giugno

|           |             |                  |
|-----------|-------------|------------------|
| • Martedì | 17.30-18.30 | 17 lezioni 272 € |
|-----------|-------------|------------------|

## POLE DANCE+CHOREO Liv. Avanzato

**1° Quadrimestre:** 21 Settembre – 5 Febbraio

|          |             |                  |
|----------|-------------|------------------|
| • Lunedì | 20.30-22.00 | 17 lezioni 340 € |
|----------|-------------|------------------|

**2° Quadrimestre:** 8 Febbraio – 11 Giugno

|          |             |                  |
|----------|-------------|------------------|
| • Lunedì | 20.30-22.00 | 17 lezioni 340 € |
|----------|-------------|------------------|

## POLE DANCE EXOTIC

**1° Quadrimestre:** 21 Settembre – 5 Febbraio

|             |             |                  |
|-------------|-------------|------------------|
| • Mercoledì | 21.00-22.00 | 17 lezioni 272 € |
|-------------|-------------|------------------|

**2° Quadrimestre:** 8 Febbraio – 11 Giugno

|             |             |                  |
|-------------|-------------|------------------|
| • Mercoledì | 21.00-22.00 | 17 lezioni 272 € |
|-------------|-------------|------------------|

|                                |                   |
|--------------------------------|-------------------|
| <b>Bisettimanale</b>           | 1 lezione Omaggio |
| <b>Annuale</b>                 | 1 lezione Omaggio |
| <b>Bisettimanale + Annuale</b> | 2 lezioni Omaggio |

**Estivo** (pacchetto componibile):

|                            |                |
|----------------------------|----------------|
| 9 – 18 Settembre 2026      | 16 € a lezione |
| 14 Giugno – 23 Luglio 2027 | 16 € a lezione |
| *Pole+Choreo               | 20 € a lezione |

## GINNASTICA DOLCE

**1° Quadrimestre:** 21 Settembre – 5 Febbraio

|           |             |             |                  |
|-----------|-------------|-------------|------------------|
| • Lunedì  | 10.30-11.30 | 11.30-12.30 | 17 lezioni 238 € |
| • Giovedì | 10.30-11.30 |             | 18 lezioni 252 € |

**2° Quadrimestre:** 8 Febbraio – 11 Giugno

|           |             |             |                  |
|-----------|-------------|-------------|------------------|
| • Lunedì  | 10.30-11.30 | 11.30-12.30 | 17 lezioni 238 € |
| • Giovedì | 10.30-11.30 |             | 16 lezioni 224 € |

|                                |                   |
|--------------------------------|-------------------|
| <b>Bisettimanale</b>           | 1 lezione Omaggio |
| <b>Annuale</b>                 | 1 lezione Omaggio |
| <b>Bisettimanale + Annuale</b> | 2 lezioni Omaggio |

**Estivo** (pacchetto componibile):

|                            |                |
|----------------------------|----------------|
| 9 – 18 Settembre 2026      | 14 € a lezione |
| 14 Giugno – 23 Luglio 2027 | 14 € a lezione |

## HATHA YOGA

**1° Quadrimestre:** 21 Settembre – 5 Febbraio

|             |             |                  |
|-------------|-------------|------------------|
| • Martedì   | 7.00-8.15   | 17 lezioni 289 € |
| • Mercoledì | 19.30-20.45 | 17 lezioni 289 € |

**2° Quadrimestre:** 8 Febbraio – 11 Giugno

|             |             |                  |
|-------------|-------------|------------------|
| • Martedì   | 7.00-8.15   | 17 lezioni 289 € |
| • Mercoledì | 19.30-20.45 | 17 lezioni 289 € |

|                                          |                                 |
|------------------------------------------|---------------------------------|
| <b>Bisettimanale</b> (martedì+mercoledì) | 34 lezioni 545 €                |
| <b>Bisettimanale + Annuale</b>           | 68 lezioni 1020 €               |
|                                          | (omaggio lezione personal Yoga) |

## LINFOFIT®

Il Metodo nasce per integrare il trattamento manuale del linfodrenaggio amplificandone e prolungandone i benefici. Attraverso esercizi attivi e una sequenza mirata, i partecipanti impareranno a riprodurre gli effetti del linfodrenaggio migliorando il benessere generale. Il corso è tenuto da una Fisioterapista.

|                             |             |           |       |
|-----------------------------|-------------|-----------|-------|
| Appuntamenti su richiesta : | Duetto      | 8 lezioni | 280 € |
|                             | Mini gruppo | 8 lezioni | 150 € |

## CHIUSURE ANNUALI

7 - 8 Dicembre, 23 Dicembre 2026 – 6 Gennaio 2027,  
11 - 12 Febbraio, 25 - 30 Marzo, 2 Giugno

## ALTRE ATTIVITA'

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

## WORKSHOP e SEMINARI

- ✓ Workshop sul Pavimento Pelvico
- ✓ Workshop Yoga e Mindfulness
- ✓ Workshop Monotematici Pilates e Anatomia
- ✓ Workshop di Pole Dance e Pole Exotic
- ✓ Workshop sportivi per addio al Nubilato
- ✓ Workshop Flessibilità
- ✓ Incontri con l'autore e Vernissage

## 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 2026 - 2027

| 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 |               |
|               |               |               |               |               |
|               | 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 2026 - 2027

| LUNEDI'                             | MARTEDI'                         | MERCOLEDI'                                 | GIOVEDI'                          | VENERDI'                    |
|-------------------------------------|----------------------------------|--------------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------|
|                                     | 7.00 – 8.15<br>Yoga              |                                            |                                   |                             |
| 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 |
| 12.30 – 13.30<br>Pole Dance         | 12.30 – 13.30<br>Total Barre     | 12.30 – 13.30<br>Pilates in Gravidanza     |                                   | 13.30 – 14.15<br>Flexy      |
|                                     |                                  |                                            |                                   |                             |
|                                     |                                  | 17.00 – 18.00 18.00 – 19.00<br>Total Barre |                                   | 17.30 – 18.30<br>Pole Dance |
|                                     | 17.30 – 18.30<br>Pole Dance Teen | 17.00 – 18.00<br>Pilates in Gravidanza     |                                   | 18.30 – 19.30<br>Pole Dance |
|                                     |                                  | 18.15 – 19.00<br>Flexy                     |                                   |                             |
|                                     | 19.30 – 20.30<br>Flexy + Skills  | 19.30 – 20.45<br>Yoga                      |                                   |                             |
|                                     |                                  | 20.00 – 21.00 21.00 – 22.00<br>Pole Dance  |                                   |                             |
| 20.30 – 22.00<br>Pole Dance + Coreo | 20.30 – 21.30<br>Pole Dance      | 21.00 – 22.00<br>Pole Dance Exotic         |                                   |                             |

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