

PILATES

LEZIONE DI VALUTAZIONE

Incontro obbligatorio con lo scopo di conoscere le particolarità fisiche del cliente, traumi pregressi ed obiettivi. Vengono impostati gli esercizi Base valutando elasticità dei muscoli, mobilità delle articolazioni, capacità di controllo dei movimenti.

Durata **60 min** 40 €

LEZIONI MATWORK

✓ COLLETTIVE 60 min

Suddivise in 3 livelli. Previsto l'utilizzo di piccoli attrezzi (magic circle, soft ball, fit ball, bande elastiche, foam roller, black roll).

1° Quadrimestre: 24 Settembre - 8 Febbraio

18 lezioni 216 € monosett. Lun / Mart / Merc
17 lezioni 204 € monosett. Giovedì
16 lezioni 192 € monosett. Venerdì
Bisettimanale 1 Lezione Omaggio

2° Quadrimestre: 11 Febbraio - 14 Giugno

17 lezioni 204 € monosett. Lun / Mart
16 lezioni 204 € monosett. Mer / Gio
14 lezioni 216 € monosett. Venerdì
Bisettimanale 1 lezione Omaggio

Annuale: 24 Settembre - 14 Giugno
Monosettimanale 1 lezione Omaggio
Bisettimanale 2 lezioni Omaggio

Estivo: 10 - 21 Settembre
17 Giugno - 26 Luglio
Pacchetti liberi 12 € cad.

✓ MINIGRUPPO (2/3 persone) 60 min Prezzi a persona

10 lezioni 300 €
15 lezioni 400 €
20 lezioni 550 €

✓ PERSONAL 60 min

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

LEZIONI CON LE MACCHINE

✓ PERSONAL 60 min

10 lezioni 500 €
15 lezioni 750 €
20 lezioni 950 €

✓ SMALL (per esperti) 30 min

10 lezioni 250 €

YOGA

- Martedì 18.30 - 19.45 19.45 - 21.00
- Mercoledì 10.30 - 11.45 12.45 - 13.45

1° Quadrimestre: 25 Settembre - 29 Gennaio
17 lezioni monosett. 170 €

2° Quadrimestre: 5 Febbraio - 28 Maggio
16 lezioni monosett. 160 €

NORDIC WALKING

- Mercoledì - Giovedì 19.15 - 20.30
Pacchetti da 10 lezioni 100 €

POLE DANCE POSTURAL

- Lunedì 12.45 - 13.45 20.35 - 21.35
- Mercoledì 19.00 - 20.00 20.00 - 21.00

1° Quadrimestre: 18 lezioni 216 €

2° Quadrimestre: 17 lezioni (Lun) 204 €
16 lezioni (Merc) 192 €

TRAINING AUTOGENO

- Martedì - Venerdì 10.30 - 11.30
- Lunedì - Martedì 12.30-13.30 13.30-14.30
- Mercoledì 19.00 - 20.00 20.00 - 21.00

7 incontri (ripetibili) 155 €

ALTRE ATTIVITA'

- ✓ Ginnastica Antalgica / Dolce
- ✓ Recupero Funzionale Post Operatorio
- ✓ Pancafit personal o Mini gruppo
- ✓ Pilates in Gravidanza
- ✓ Massaggio Mio-fasciale (BlackRoll)
- ✓ Preparazione Atletica
- ✓ Mindfulness e tecniche di rilassamento

SEMINARI E WORKSHOP

- ✓ Percorso Gravidanza e Genitorialità
- ✓ Massaggio con il Bambino
- ✓ Il Pavimento Pelvico
- ✓ Yoga e femminilità (MyHara)
- ✓ Food- Emotion (MyHara)
- ✓ A cosa serve dormire bene (MyHara)
- ✓ Tutti nasciamo creativi (MyHara)
- ✓ Mente e Corpo in sinergia
- ✓ Psicosomatica (Massima - Mente)
- ✓ Menopausa (Massima - Mente)

COLLABORAZIONI

- ✓ Osteopatia
- ✓ Agopuntura
- ✓ Chinesiologia
- ✓ Fisioterapia
- ✓ Assistenza Psicologica
- ✓ Counseling
- ✓ Coaching

NOTE IMPORTANTI

- ✓ **Certificato medico** di sana e robusta costituzione con ECG obbligatorio.
- ✓ Le lezioni Individuali e Mini Gruppo se non **disdetti 24 ore** prima dell'appuntamento verranno addebitati.
- ✓ I pacchetti di Lezioni Mini Gruppo e Individuali hanno una durata di **1 anno** dall'acquisto.
- ✓ **Non sono previsti recuperi** delle lezioni se non in caso di serie motivazioni esposte al titolare dello Studio.
- ✓ Quota Associativa annuale **20 €**.

CHIUSURE ANNUALI

1-2 Novembre, 7 Dicembre,
24 Dicembre – 4 Gennaio
8 Marzo, 18-26 Aprile, 1 Maggio

Griglia orari settimanali corsi collettivi:

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
Mattina		9.30 - 10.30 Pilates	9.30 - 10.30 10.30 - 11.30 11.30 - 12.30 Pilates Ginn. Dolce	9.30 - 10.30 10.30 - 11.30 Pilates	
	10.30 - 11.30 Pilates Ginn. Dolce	10.30 - 11.30 Training Autog.	10.30 - 11.45 Yoga		10.30 - 11.30 Training Autog.
Pausa Pranzo	12.45 - 13.45 Pole Dance	12.30 - 13.30 Pilates	13.00 - 14.00 Pilates	13.00 - 14.00 Pilates	12.30 - 13.30 Pilates
	12.30 - 13.30 13.30 - 14.30 Training Autog.	12.30 - 13.30 13.30 - 14.30 Training Autog.	12.45 - 13.45 Yoga		
Sera	17.30 - 18.30 18.30 - 19.30 19.30 - 20.30 20.30 - 21.30 Pilates	17.30 - 18.30 18.30 - 19.30 19.30 - 20.30 20.30 - 21.30 Pilates	18.00 - 19.00 19.00 - 20.00 20.00 - 21.00 Pilates	17.30 - 18.30 18.30 - 19.30 19.30 - 20.30 20.30 - 21.30 Pilates	17.30 - 18.30 18.30 - 19.30 Pilates
	20.35 - 21.35 Pole Dance	18.30 - 19.45 19.45 - 21.00 Yoga	19.00 - 20.00 20.00 - 21.00 Pole Dance		
			19.00 - 20.00 20.00 - 21.00 Training Autog.		
			19.15 - 20.30 Nordic Walking	19.15 - 20.30 Nordic Walking	

Gli orari sono indicativi. Sono possibili variazioni in base alle esigenze della Clientela e alla formazione di gruppi aventi simili caratteristiche.

Pagamenti da Effettuare a:

PILATES EVOLUTION ASD
IT04A0623009555000063991073
Cariparma Ag.38
Causale: nome e cognome – corso
scelto



Associazione Sportiva
Dilettantistica

STAGIONE 2018/2019

Via Mecenate 76-32/34
20138 Milano
Tel. 344.0798561

www.pilatesevolution.org
info@pilatesevolution.org

(Si riceve su appuntamento)