

CORSO DI GINNASTICA PER IL BENESSERE METODO PILATES

PILATES MATWORK

Il Pilates è un programma di esercizi di ginnastica adatto a tutti che si basa su principi quali respirazione, controllo e consapevolezza corporea. Concentrandosi sui muscoli posturali migliora stabilità, equilibrio, flessibilità, elasticità ed allena forza e resistenza. Nel Pilates Matwork gli esercizi vengono eseguiti a corpo libero o con l'ausilio di piccoli attrezzi su di un tappetino.



Presente al Centro Servizi Flumini:

Il corso sarà strutturato in due lezioni settimanali di 50 minuti, martedì e giovedì ore 09:15 e ore 18:00. Ore 10.15 Pilates Senior (da 70 anni in su – 45 min.). Il tappetino non è incluso.

TARIFFE PILATES 2023/24

- ✓ Lezione PROVA 12€ (gratis se acquista carnet)
- ✓ Lezione singola 12€
- ✓ Carnet di 4 lezioni al mese 30€
- ✓ Carnet mensile 8 lezioni al mese 50€

MISTO PILATES + YOGA

- 2 lezioni settimana: 1 yoga +1 pilates Carnet mensile € 58
- 3 lezioni settimana: 2 yoga +1pilates Carnet mensile € 90
- 3 lezioni settimana: 2 yoga +1 yoga + 2 pilates Carnet mensile € 83
- 4 lezioni settimana: 2 yoga +2 pilates Carnet mensile € 100

Il mensile partirà dal giorno della prima lezione effettuata con scadenza il giorno precedente del mese successivo (es. 1° lezione 16 settembre, scadenza mese 15 ottobre, rinnovo 16 ottobre).

Possibilità di recupero delle lezioni perse: 1 lezione al mese per il carnet 4 lezioni; 2 per carnet 8 lezioni.

Richiesta di Certificato medico per attività sportiva non agonistica al momento dell'iscrizione (si può fare al Centro Servizi Flumini presso i medici presenti).

I corsi sono svolti da Flavia Valentini ed è richiesta l'associazione annuale di 10€ al Centro Servizi Flumini. È richiesta la prenotazione per le lezioni e sono ammesse massimo 14 persone a lezione.

Informazioni desk accettazione del **CENTRO SERVIZI FLUMINI**

Tel.: 0704590034 **e-mail** desk@centroserviziflumini.it **WhatsApp** +39 3314383549