

LISTINO PREZZI **PILATES 2019/2020**

Tabella senza PROMO	1 Mese	3 Mesi	6 Mesi	9 Mesi
2 volte a settimana	50 €	135 €	240 €	315 €
1 volte a settimana	35 €	90 €	150 €	180 €

Tabella PROMO 3x2	1 Mese	3 Mesi
2 volte a settimana	50 €	100 €
1 volte a settimana	35 €	70 €

- **Ticket Singolo a Lezione** 10 €

Ogni iscritto verserà una quota annuale d'iscrizione pari a 30,00 € comprensivi degli oneri assicurativi.

ORARI E GIORNI

- **Lunedì:** Ore 13.30 e ore 20.00
- **Mercoledì:** Ore 13.30 e ore 20.00

*Il corso viene attivato con un minimo di 5 partecipanti

- I Giorni Festivi e le singole assenze dei partecipanti non verranno recuperate.

DETTAGLI

Il Pilates favorisce l'elasticità delle articolazioni e la fluidità dei movimenti, aiuta l'allungamento dei muscoli e incoraggia l'uso della mente per controllarli. Le parti del corpo, a parte la mente, su cui si focalizza l'azione del Pilates sono i muscoli posturali e la colonna vertebrale

Le future mamme che si apprestano a seguire un **corso di Yoga parto o prenatale** non potranno che trarne dei benefici.

Tutti gli iscritti avranno una tessera utilizzabile per tutta la durata del corso di Yoga con cui hanno diritto al 15% di sconto presso il Centro Benessere e il reparto di Fisioterapia.