

Lezioni private (una persona)

1 lezione privata	55€
5 lezioni private	250€ (50€ a lezione)
10 lezioni private	450€ (45€ a lezione)

Lezioni semi-private (da 2 a 4 persone)

5 lezioni per 2 persone	170€ cad. (34€ a lezione)
10 lezioni per 2 persone	300€ cad. (30€ a lezione)

5 lezioni per 3 persone	135€ cad. (27€ a lezione)
10 lezioni per 3 persone	250€ cad. (25€ a lezione)

5 lezioni per 4 persone	110€ cad. (22€ a lezione)
10 lezioni per 4 persone	200€ cad. (20€ a lezione)

Lezioni di Gruppo (Pacchetto 5 mesi)

5 lezioni di gruppo	100€ (20€ a lezione)
10 lezioni di gruppo	180€ (18€ a lezione)
15 lezioni di gruppo	240€ (16€ a lezione)
20 lezioni di gruppo	280€ (14€ a lezione)
1 lezione di gruppo	25€

Lezioni di Gruppo (Senior)

12 lezioni di gruppo	145€ (12€ a lezione)
----------------------	------------------------

Le lezioni di gruppo prevedono lavoro a corpo libero (mat) oppure lavoro con gli attrezzi (reformer, cadillac, springboard, chair) e piccoli attrezzi (palloni, miniball, foam roller, ring, pesi ecc.) Rimane a discrezione dell'istruttore a carico del gruppo.
Le lezioni devono essere utilizzate entro il tempo indicato. La scadenza non sarà in alcun modo prorogata anche in caso di assenze prolungate.

Felicitas Carman*: 328 7777030 - **Elena Montanari***: 338 3093078 - **Donatella Caleffi***: 347 4856506

*Istruttori di Pilates con Titolo Completo Certificati Internazionalmente / Comprehensively Certified International Pilates Instructors

Prezzi e orari validi dal 28/11/17 al 01/06/18

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
08:00 a 08:55 PILATES GRUPPO	PRIVATE PILATES	LEZIONI PRIVATE PILATES	PRIVATE PILATES		PRIVATE PILATES
	09:30 a 10:25 SENIOR PILATES		09:30 a 10:25 SENIOR PILATES		12:45 a 13:30 45' CARDIO
LEZIONI PRIVATE PILATES	LEZIONI PRIVATE PILATES	13:45 a 14:40 PILATES GRUPPO	LEZIONI PRIVATE PILATES	LEZIONI PRIVATE PILATES	LEZIONI PRIVATE PILATES
		18:00 a 18:55 PRINCIPIANTI			
	18:30 a 19:25 PILATES GRUPPO		18:30 a 19:25 PILATES GRUPPO		

REGOLAMENTO:

Gli orari potrebbero subire modifiche. Le lezioni di gruppo devono avere un minimo di tre persone.
Tutte le lezioni durano 55 minuti e iniziano puntualmente. **45' CARDIO** dura 45 minuti ed è fuori l'abbonamento di Pilates.
Si prega di arrivare in orario per non perdere la fase di riscaldamento.