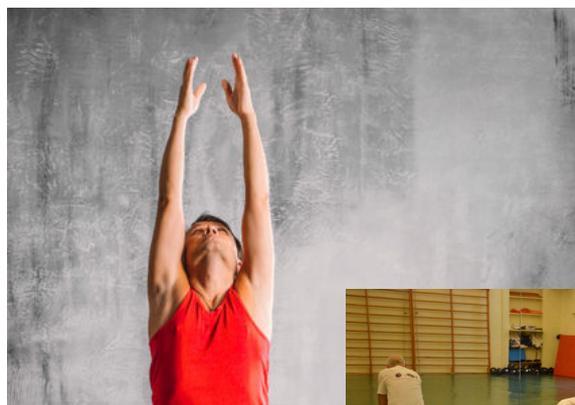




TECNICHE POSTURALI

| CORSO | INSEGNANTE | GIORNI | ORARI | ANCHE ONLINE | TARIFFA |
|---|-----------------|-------------|-------------|-------------------------------------|---------|
| GINNASTICA POSTURALE | Silvia Nannetti | lun-gio | 11.00-12.00 | | 1 |
| GINNASTICA POSTURALE | Silvia Nannetti | lunedì | 13.30-14.30 | | 1 |
| GINNASTICA POSTURALE | Silvia Nannetti | martedì | 17.30-18.30 | | 1 |
| GINNASTICA POSTURALE EXPEDITUS | Paola Guccini | lunedì | 18.00-19.30 | | 2 |
| GINNASTICA POSTURALE EXPEDITUS | Paola Guccini | mercoledì | 17.45-19.15 | | 2 |
| GINNASTICA POSTURALE E STRETCHING | Enrico Gualandi | mercoledì | 19.15-20.15 | | 1 |
| GINNASTICA POSTURALE E STRETCHING | Enrico Gualandi | giovedì | 13.15-14.15 | | 1 |
| METODO FELDENKRAIS® | Silvia Nannetti | martedì | 11.00-12.00 | | 1 |
| METODO FELDENKRAIS® | Silvia Nannetti | mercoledì | 18.15-19.15 | | 1 |
| OSSA PER LA VITA® | Paola Guccini | lun-gio | 09.15-10.45 | | 2 |
| OSSA PER LA VITA® | Paola Guccini | giovedì | 11.00-12.30 | <input checked="" type="checkbox"/> | 2 |
| GINNASTICA ANTITRAUMA | Pino Cuscini | lun-mer-ven | 15.30-16.30 | | 1 |
| INCONTRI CON OSTEOPATÀ | Rodolfo Bargna | | da definire | | Ciclo |
| LABORATORI DI APPROFONDIMENTO POSTURALE | Silvia Nannetti | | da definire | | Ciclo |





LEZIONI DI PROVA E LEZIONI SINGOLE



Le **lezioni di prova** sono previste in tutti i corsi, previa **prenotazione** e **saldo** del costo previsto. Fanno eccezione alcuni corsi a ciclo in cui la prova è ammessa solo in occasione della **presentazione gratuita**.

Le **lezioni singole** sono previste solo in alcuni corsi, previa **prenotazione** e **saldo** del costo previsto.

Lezione di prova € 10

Lezione singola € 15

ABBONAMENTI AI CORSI IN PRESENZA

L'iscrizione è relativa all'**esatto numero di lezioni programmate** nel periodo del proprio abbonamento: dalla data in cui si inizia a frequentare a quella di termine di un mese solare.

Il termine di un abbonamento coinciderà sempre con la **fine di un mese solare**, pertanto anche un **trimestre** terrà conto di eventuali lezioni in esubero al **numero minimo di 12**, ipotetico di un trimestre regolare.



Prezzi per gli abbonamenti in presenza:

Tariffa 1 € 12/lez (mensile regolare di 4 settimane € 48)

tariffa 2 € 14/lez (mensile regolare di 4 settimane € 56)

L'importo dell'abbonamento, benché calcolato con costo a lezione, va saldato in unica soluzione.

ABBONAMENTI AI CORSI ONLINE

L'iscrizione è relativa al **mese solare**.

I costi sono calcolati **forfettariamente**, indipendentemente dal numero di lezioni programmate.

Le lezioni si possono fruire in diretta o tramite registrazione (attiva per 6 giorni)



Prezzi per abbonamenti mensili ONLINE:

1 lezione settimanale € 40

2 lezioni settimanali € 60

Open (tutte le lezioni programmate nel mese) € 80



SCONTI PER ABBONAMENTI IN PRESENZA E ONLINE

10% per iscrizione **TRIMESTRALE** (un periodo di almeno 12 settimane consecutive)
20% per iscrizione **ANNUALE** (tutte le lezioni programmate dal 9/09/24 al 30/06/25)
10% **POSSESSORI YOUNGER CARD** (non cumulabile con altri sconti).

PER ISCRIVERSI AI CORSI OCCORRE:

TESSERAMENTO ASSOCIATIVO E COPERTURA ASSICURATIVA

L'accesso agli abbonamenti prevede la sottoscrizione del tesseramento Endas, con validità **12 mesi**.

Intero: € 25. Ridotto minori anni 18: € 15. Ridotto minori anni 10: € 10.



CERTIFICATO MEDICO

Per regolarizzare la propria partecipazione è necessario presentare il certificato medico **per attività sportiva non agonistica**.

È tuttavia possibile iniziare a frequentare le lezioni, previo tesseramento associativo, in attesa delle tempistiche di produzione del certificato.