

# CRESCITA PERSONALE



| CORSO                                            | INSEGNANTE | GIORNI  | ORARI       | ANCHE<br>ONLINE                     | TARIFFA |
|--------------------------------------------------|------------|---------|-------------|-------------------------------------|---------|
| MINDFULNESS - MBSR                               | B-Yourself | martedì | 19.00-21.00 | <input checked="" type="checkbox"/> | Ciclo   |
| MEDITAZIONE MINDFULNESS                          | B-Yourself | martedì | 19.00-21.00 | <input checked="" type="checkbox"/> | Ciclo   |
| MINDFULNESS E REGOLAZIONE<br>DEL SISTEMA NERVOSO | B-Yourself | martedì | 19.00-21.00 | <input checked="" type="checkbox"/> | 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** in corso di validità.