

# TECNICHE POSTURALI



CORSO	INSEGNANTE	GIORNI	ORARI	ANCHE ONLINE	TARIFFA
GINNASTICA POSTURALE	Silvia Nannetti	giovedì	09.45-10.45		1
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	lunedì	19.30-20.30		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
INCONTRI CON OSTEOPATA	Rodolfo Bargna		da definire		Ciclo
LABORATORI DI APPROFONDIMENTO POSTURALE	Silvia Nannetti		da definire		Ciclo

CORSO	INSEGNANTE	GIORNI	ORARI	MENSILE*	LEZIONE SINGOLA
GINNASTICA ANTITRAUMA	Accademia Judo Casalecchio	lun-gio	15.30-16.30	€ 78	12€/lez
GINNASTICA ANTITRAUMA	Accademia Judo Casalecchio	venerdì	10.00-11.00	€ 78	12€/lez

**\*MENSILE FORFETTARIO (accesso a tutte le lezioni previste nel corso)**

## 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.