

# PILATES & YOGA

## 2024-2025

Centro Servizi Flumini di Quartu  
Via San Giovanni 5, Quartu Sant'Elena

I corsi di Pilates e di Yoga si svolgono su base **bisettimanale** (con possibilità di frequentazione anche mono-settimanale previa scelta del giorno) il **martedì e giovedì mattina** con i seguenti orari:

Yoga	8.00
Pilates	9.10
Pilates Senior (over 65)	10.10

Le lezioni di Pilates hanno la durata di 50 minuti, quelle di Yoga di 1 ora.

### I costi mensili:

Pilates	bisettimanale	50 Euro	mono-settimanale	30 Euro
Yoga	bisettimanale	65 Euro	mono-settimanale	40 Euro

### Pacchetti misti:

Mensile 2 lezioni settimanali 1 Yoga + 1 Pilates 58 Euro

Mensile Full 4 lezioni settimanali 2 Yoga + 2 Pilates 95 euro

### Singola lezione:

Pilates	12 Euro	Carnet 10 lezioni (+ 1 omaggio)	120 Euro
Yoga	15 Euro	Carnet 10 lezioni (+ 1 omaggio)	150 Euro

Per partecipare alle lezioni è necessario sottoscrivere il tesseramento al Centro Servizi Flumini (10 Euro annuali) e presentare il **certificato medico per attività sportiva non agonistica**.

I corsi sono a numero chiuso pertanto, ad inizio corso, è necessario verificare con l'insegnante la disponibilità del posto.

I nuovi aspiranti corsisti sono dunque invitati a passare al Centro Servizi per parlare con l'insegnante, a inizio o fine delle lezioni programmate, anche al fine della valutazione insieme del corso più idoneo ai personali obiettivi e necessità.

**I vecchi corsisti hanno la priorità di iscrizione.** Per mantenerla dovranno confermare il loro posto perfezionando la loro iscrizione con il pagamento della prima mensilità entro il 30 settembre.

Il mensile partirà dal giorno della prima lezione effettuata e dovrà essere rinnovato entro lo stesso giorno del mese successivo.

**Recupero lezioni perse:** In caso di assenza le lezioni possono essere recuperate nel numero massimo di 2 al mese (1 per i mono settimanali) previo accordo con l'insegnante.

Tutti i pagamenti, ad eccezione della tessera di associato, andranno fatti **direttamente all'insegnante** tramite bonifico bancario con presentazione di ricevuta, oppure in contanti.

Flavia Valentini

IBAN: IT780 032960 160100 00670 16897

Causale: Nome e Cognome, attività, giorni e orario (Es: Maria Casu, Pilates, Mar/Gio. 9.10)

La stagione di **YOGA** e **PILATES** 2024-2025 inizierà il giorno

**GIOVEDÌ 3 OTTOBRE**

**Vi aspetto per iniziare insieme un nuovo bellissimo anno!**

*Flavia*