

TIME	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
9,30	Easy Matwork Enza <hr/> Studio class I Antonella		Studio class I Enzo		Easy Matwork Enza <hr/> Studio class I Antonella
10,30					Studio class I Enzo
13,30	Studio class I Enzo	Matwork III Enzo	Studio class I Enzo	Matwork III Enzo	Studio class II Enzo
15,30		Studio class I Enzo		Studio class I Enzo	
17,00					Studio class I Enzo
18,00		Studio class II Enzo		Studio class II Enzo	
18,15	Matwork I Enzo <hr/> Studio class II Enza		Matwork I Enzo <hr/> Studio class II Enza		Matwork I Enzo <hr/> Studio class I Enza
19,00		Studio class I Enzo <hr/> Matwork I Paola		Studio class I Enzo <hr/> Matwork I Paola	
19,30	Matwork II Enzo <hr/> Studio class I Enza		Studio class II Enzo		Studio class II Enzo
20,15				Matwork II Enzo	
20,30	Matwork II Enza <hr/> Studio class II Enzo		Studio class II Enzo		

I numeri accanto al nome delle lezioni indicano il livello di difficoltà

MATWORK (max 10 allievi): permette di allenare in modo sicuro ed efficace gli addominali, rinforzare il pavimento pelvico, tonificare la schiena, allineare le spalle e la cassa toracica per una buona postura. Gli esercizi si svolgono a corpo libero o con l'ausilio di piccoli attrezzi (Magic circle, roller, fitball, elastiband, etc.). Per comprendere a fondo il Matwork è comunque consigliabile alternarlo al lavoro con le macchine.

STUDIO EQUIPMENT CLASS (max 5 allievi): lezione di gruppo che prevede l'utilizzo dei grandi macchinari del Pilates (Reformer, Tower e l'innovativa EXO® Chair) senza dover rispettare un circuito come spesso accade: ogni allievo ha infatti a disposizione una macchina per tipo, privilegio che rende la lezione più sicura, allenante e di facile apprendimento. Si eseguono infiniti esercizi per migliorare la mobilità, la postura e nello stesso tempo forza e resistenza. Grazie alla versatilità delle attrezzature è possibile adattare gli esercizi a vari livelli di difficoltà.

EASY MATWORK (max 10 allievi): versione soft del Matwork in cui i classici esercizi vengono modificati in modo da ridurre la difficoltà al minimo per favorire un lavoro rilassante e riequilibrante.

STUDIO INDIVIDUALE/DUETTO: l'utilizzo di tutte le macchine messe a punto da J. Pilates consente di confezionare una lezione estremamente efficace e adatta a chi voglia raggiungere obiettivi specifici.

LEZIONE INTRODUTTIVA: indispensabile per l'inserimento nelle lezioni di Studio Equipment Class.

Tesseramento annuale euro 10

MATWORK	
SINGOLA LEZIONE	15€
10 LEZIONI	100€
30 LEZIONI	270€
STUDIO EQUIPMENT CLASS	
SINGOLA LEZIONE	22€
10 LEZIONI	160€
STUDIO INDIVIDUALE	
SINGOLA LEZIONE	40€
10 LEZIONI	350€
STUDIO DUETTO	
SINGOLA LEZIONE	27€
10 LEZIONI	210€
LEZIONE INTRODUTTIVA	30€

N.B. Orario e tipologia delle lezioni possono subire variazioni. I pacchetti hanno una validità di 6 mesi. Le lezioni prenotate e non disdette entro 24 ore saranno comunque conteggiate. Le lezioni del lunedì vanno disdette entro le ore 20 di venerdì