

GRANDI ATTREZZI

LEZIONI INTRODUTTIVE

**Necessarie se non si è mai praticato pilates con i grandi attrezzi, possono essere acquistate 1 sola volta*

PROMO LEZIONI INTRODUTTIVE

1 Lezione Introduttiva con valutazione...	60 €
3 Lezioni Introduttive con valutazione...	170 €

LEZIONI INDIVIDUALI

1 Lezione.....	70 €
----------------	------

Abbonamenti

3 Lezioni.....	198 €
5 Lezioni.....	310 €
10 Lezioni.....	560 €
20 Lezioni.....	1060 €

LEZIONI DUETTO

1 Lezione.....	45 €
----------------	------

Abbonamenti

3 Lezioni.....	130 €
5 Lezioni.....	200 €
10 Lezioni.....	375 €
20 Lezioni.....	699 €

LEZIONI DI GRUPPO

1 Lezione.....	35 €
<i>Abbonamenti</i>	
3 Lezioni.....	99 €
5 Lezioni.....	150 €
10 Lezioni.....	280 €
20 Lezioni.....	530 €

GINNASTICA POSTURALE

**Solo in forma individuale/sia corpo libero che attrezzi*

1 Lezione	70 €
<i>Abbonamenti</i>	
5 Lezioni.....	310 €
10 Lezioni.....	560 €

TOTAL BARRE®

**Solo in gruppo*

1 Lezione	35 €
<i>Abbonamenti</i>	
5 Lezioni.....	150 €
10 Lezioni.....	280 €

PERCORSO GRAVIDANZA: Si svolge con i grandi attrezzi sia in forma individuale che in gruppo (per gli abbonamenti come sopra).

CORSI ON DEMAND E LEZIONI ONLINE DISPONIBILI

ABBONAMENTI MIX E OPEN CONSULTABILI TRAMITE IL SITO WEB

*L'iscrizione prevede il versamento di una quota di iscrizione annuale pari ad euro 25

**E' necessario il certificato medico in corso di validità per attività fisica non agonistica

*** Tutte le lezioni sono da prenotarsi tramite sito web: www.essentialpilatesmilano.it