

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.....	180 €
5 Lezioni.....	290 €
10 Lezioni.....	550 €
20 Lezioni.....	1040 €

LEZIONI DUETTO

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

Abbonamenti

3 Lezioni.....	120 €
5 Lezioni.....	190 €
10 Lezioni.....	360 €
20 Lezioni.....	690 €

*L'iscrizione prevede il versamento di una quota associativa annuale pari ad euro 20

**E' necessario il certificato medico in corso di validità

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

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*

1 Lezione	70 €
<i>Abbonamenti</i>	
5 Lezioni.....	290 €
10 Lezioni.....	550 €

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)

GINNASTICA FACCIALE in forma individuale e workshops

CORSI ON DEMAND DISPONIBILI

*L'iscrizione prevede il versamento di una quota associativa annuale pari ad euro 20

**E' necessario il certificato medico in corso di validità

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