

CORSI DI GRUPPO 2026-2027

presso "Sala Terrazze" - via Fratelli Frascini, 9 - 20142 Milano

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ
10.00 - 10.50 PILATES BASE Elisa			10.30 - 11.20 PILATES BASE Cristina
11.00 - 11.50 PILATES BASE Elisa			11.30 - 12.20 PILATES Cristina
			12.45 - 13.35 YOGA FLOW Cristina
18.00 - 18.50 PILATES Elisa G.	17.40 - 18.30 POSTURALE Cristina	17.30 - 18.20 POSTURALE Elisa	17.30 - 18.20 PILATES BASE Cristina
19.00 - 19.50 PILATES Elisa G.	18.40 - 19.50 YOGA Cristina	18.30 - 19.20 BODY FUSION Elisa	18.25 - 19.15 PILATES Cristina
20.00 - 20.50 PILATES Elisa G.	20.00 - 20.50 PILATES Cristina	19.30 - 20.20 PILATES Elisa	19.20 - 20.30 YOGA Cristina
		20.30 - 21.20 PILATES Elisa	

◆ **Pilates Base**
Indicato per chi inizia, preferisce un ritmo più dolce o vuole concentrarsi sugli elementi fondamentali.

◆ **Pilates**
Per chi ha già frequentato e vuole progredire con esercizi più completi.

Se hai dubbi su quale livello sia più adatto al tuo percorso, chiedi pure un consiglio e ti aiuteremo a scegliere la classe più giusta per te!

◆ **Durata dei corsi**
I corsi seguono un percorso annuale, suddiviso in tre trimestri, da settembre a giugno.

◆ **Recupero lezioni**
Le lezioni possono essere recuperate entro la fine del trimestre, compatibilmente con le disponibilità dei posti.

I recuperi possono essere effettuati:

- nelle classi disponibili a Planning tramite App.
- partecipando alle lezioni dedicate, **il secondo sabato del mese nelle date indicate sulla App.**

Orari del sabato: 10.00-10.50 e 11.00-11.50 PILATES

I crediti non utilizzati entro la fine del trimestre non saranno trasferibili ai trimestri successivi, non sono cedibili a terzi e non possono essere convertiti per altre attività o servizi del centro.

Informazioni e prenotazioni:

Elisa M. Bernazzani - cell 375 6452288 - info@posturalcentro.it - www.posturalcentro.it

CORSI DI GRUPPO 2026-2027

presso "Sala Terrazze" - via Fratelli Frascini, 9 - 20142 Milano

LEZIONI EXTRA	DAL 14 SETTEMBRE AL 25 SETTEMBRE 2026
<i>Le quote saranno calcolate in base al numero e alla tipologia di lezioni scelte.</i>	

1 TRIMESTRE	DAL 28 SETTEMBRE AL 15 DICEMBRE 2026
--------------------	---

2 TRIMESTRE	DALL'11 GENNAIO AL 31 MARZO 2027
--------------------	---

3 TRIMESTRE	DAL 1 APRILE AL 21 GIUGNO 2027
--------------------	---------------------------------------

TARiffe PER TRIMESTRE		
11 LEZIONI PER TRIMESTRE		

PILATES, PILATES BASE POSTURALE BODY FUSION, YOGA FLOW	12€/LEZIONE	132€ / TRIMESTRE
---	--------------------	-----------------------------

YOGA	15€/LEZIONE	165€ / TRIMESTRE
-------------	--------------------	-----------------------------

CARNET INGRESSI	CARNET A CONSUMO <i>Carica il credito desiderato e utilizzalo per prenotare le lezioni disponibili tramite App.</i>
----------------------------	---

◆ Durata dei corsi

I corsi seguono un percorso annuale, suddiviso in tre trimestri, da settembre a giugno.

◆ Recupero lezioni

Le lezioni possono essere recuperate entro la fine del trimestre, compatibilmente con la disponibilità dei posti.

I recuperi possono essere effettuati:

- nelle classi disponibili a Planning tramite App.
- partecipando alle lezioni dedicate, **il secondo sabato del mese** nelle date indicate sulla App.

Orari del sabato: 10.00-10.50 e 11.00-11.50 **PILATES**

I crediti non utilizzati entro la fine del trimestre non saranno trasferibili ai trimestri successivi, non sono cedibili a terzi e non possono essere convertiti per altre attività o servizi del centro.

Informazioni e prenotazioni:

Elisa M. Bernazzani - cell 375 6452288 - info@posturalcentro.it - www.posturalcentro.it