

## PLANNING BOLOGNA - MINIGRUPPI

Lunedì

12.30  
PILATES MACCHINE  
(ALICE) - 50'

18.00  
PILATES MACCHINE  
(VALERIA) - 50'

19.00  
PILATES MACCHINE  
(VALERIA) - 50'

20.00  
BARRE PILATES  
(VALERIA) - 50'

Martedì

08.30  
PILATES MACCHINE  
ENGLISH CLASS - 50'

17.30  
PILATES MATWORK  
(VALERIA) - 50'

18.30  
PILATES MACCHINE  
(VALERIA) - 50'

19.30  
PILATES MACCHINE  
(VALERIA) - 50'

Mercoledì

11.00  
PILATES  
MACCHINE/BARRE  
PILATES  
(VALERIA) - 50'

12.30  
PILATES MACCHINE  
(ALICE) - 50'

19.30  
YOGA BLOCKS  
IN PRESENZA  
E ON LINE - (ALICE) 50'

Giovedì

10.30  
PILATES MACCHINE  
OVER 65 (VALERIA) -50'

18.30  
PILATES MACCHINE  
(ALICE) - 50'

19.30  
PSM  
(ALICE) - 50'

Venerdì

16.00  
FUNCTIONAL  
TRAINING- PILATES  
MACCHINE CIRCUIT  
(ALICE) - 45'

17.00  
PILATES MACCHINE  
(ALICE) - 50'

18.00  
PILATES MACCHINE  
ENGLISH CLASS  
(ALICE) - 50'

Sabato

09.00  
PILATES MACCHINE  
(VALERIA) - 50'

10.00  
PILATES MACCHINE  
ENGLISH CLASS- 50'

11.00  
PILATES MACCHINE  
ENGLISH CLASS- 50'

Gli orari delle lezioni potrebbero subire dei cambiamenti.  
Si prega di contattarmi per ottenere informazioni sulla disponibilità

Negli altri orari della giornata, si possono eseguire lezioni individuali, lezioni di valutazione e Master Class



## LISTINO PREZZI BOLOGNA 2023-2024

VALUTAZIONE (se non hai mai fatto pilates con le macchine) € 35,00

VALUTAZIONE in coppia € 25,00

### START BEGINNER

1 lezione Trio Pilates e 2 lezioni nei minigruppi € 65,00

### PERSONAL TRAINING

La tua insegnante ti guiderà per tutta la lezione in base alle tue capacità in un'esperienza di allenamento globale tra il Pilates e il Funzionale in base ai tuoi obiettivi

1 LEZIONE SINGOLA €50,00

5 LEZIONI €240,00

10 LEZIONI €450,00

### PILATES MACCHINE

Prezzo a persona Combinazione tra Reformer e Spring e Chair

1 LEZIONE DI PROVA (se hai già fatto pilates con le macchine) €25,00

5 LEZIONI €150,00

10 LEZIONI €250,00

### MINIGRUPPI

Prezzo a persona Yoga Blocks, PSM, Barre Pilates, Functional Training

1 LEZIONE DI PROVA €20,00

5 LEZIONI €110,00

10 LEZIONI €200,00

### PACCHETTI MIX

Crea il tuo pacchetto, puoi creare il tuo pacchetto di 5+5

Mix Personal Trainer + Pilates Macchine e Minigruppi €330,00

### COPPIA EXCLUSIVE

Hai un'amica con cui vuoi condividere la lezione? Prezzo a persona

5 LEZIONI €170,00

10 LEZIONI €300,00

### LEZIONI ON LINE

1 Lezione singola Personal Trainer €35,00

Mensile Live Yoga Blocks + gruppo privato con registrazioni €30,00

\*Tutte le lezioni hanno una durata di 50'. \*I prezzi sono IVA ESCLUSA.