



HERON SCSD
Via Gramsci 2/d
42011 Bagnolo in Piano (RE)
C.F. e P. IVA n. 01173480359
Iscrizione CONI n. 4383
Iscrizione REA n. RE-307375
Iscrizione Albo Soc. Coop. n. C117577



Corsi Posturali 23/24

Programma Corsi a Reggio Emilia

CORSI PROPOSTI:

- ✓ **Ginnastica metodo Pilates:** la ginnastica dolce secondo il metodo Pilates Matwork, Postural Training FBI e Reebok Flexible Strength.
- ✓ **Postural Training:** programma di allenamento per diminuire tensioni muscolo scheletriche e creare un equilibrio posturale, attraverso la ginnastica posturale AICS, postural training FBI, ginnastica ipopressiva. Studi effettuati su metodo Feldenkrais, Mezieres e Cross Education.
- ✓ **Body Flying:** allenamento dinamico di equilibrio forza e tonicità, svolto con l'amaca Stark Body Flying. È richiesto alla partenza del corso un well fitness (livello di allenamento alla forza sufficiente).
- ✓ **Dynamic Postural:** Programma di allenamento per migliorare la mobilità della colonna vertebrale e dare elasticità e scioltezza a tutto il corpo. Offre un aiuto contro i problemi di scoliosi, come da protocollo di Esercizio Correttivo ATS.

Nota bene: in caso di patologie legate all'apparato muscolo scheletrico, consultare prima l'insegnante.

PERIODO: per ogni corso sarà possibile fare iscrizione in varie modalità.

- Abbonamento mensile (mese commerciale di 4 settimane)
- Abbonamento trimestrale (trimestre commerciale di 12 settimane)
- Carnet di ingressi singoli (utilizzabili a scelta nei vari corsi)

INIZIO CORSI: i corsi inizieranno nel mese di settembre 2023, per conoscere la data esatta del corso da voi scelto vi invitiamo a contattare direttamente l'insegnante Ines Pavarini al numero sotto riportato.

È prevista una lezione di prova gratuita prima di procedere con l'iscrizione

ORARI: i corsi proposti sono i seguenti, con relativi orari

| CORSO | LUNEDI' | MARTEDI' | MERCOLEDI' | GIOVEDI' | VENERDI' | SABATO |
|--------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|-------------|------------|
| Ginnastica Pilates | 18.00-19.00 | | | 19.00-20.00* | | |
| Postural Training | 19.00-20.00 | 18.30-19.30 | | | | 9.00-10.00 |
| Body Flying | | | 19.00-20.00 | | | |
| Dynamic Postural | | | | | 14.30-15.30 | |

***LUOGO:** tutte le lezioni si terranno presso la palestra Shodan (via Premuda 40/10 42123 Reggio Emilia), eccetto la lezione del giovedì che si terrà presso il Circolo Arci Fenulli (Via Fenulli 7, 42123 Reggio Emilia).

INSEGNANTE: Ines Pavarini

ISCRIZIONI E PAGAMENTI: l'iscrizione va fatta solo una volta ed esclusivamente in modalità telematica cliccando sul bottone presente sul sito. I pagamenti degli abbonamenti (o carnet) andranno effettuati in maniera anticipata, ovvero prima del mese di frequenza, tramite bonifico bancario o in contanti direttamente all'insegnante.

Per effettuare il bonifico:

> **C/C INTESTATO A:** Heron Società Cooperativa Sportiva Dilettantistica

> **BANCA:** Banco Popolare (filiale di Bagnolo in Piano)

> **IBAN:** IT42M0503466140000000011800

> **CAUSALE:** (cognome e nome) + corsi posturali

QUOTE: di seguito le quote suddivise in abbonamenti e carnet di ingressi

| ABBONAMENTI | COSTO MENSILE | COSTO TRIMESTRALE |
|--|----------------------|--------------------------|
| Pilates 1 v/sett (c/o Shodan) | 60€ | 155€ |
| Pilates 1 v/sett (c/o Fenulli) | 55€ | 145€ |
| Pilates 2 v/sett | 100€ | 280€ |
| Postural Training 1 v/sett | 75€ | 190€ |
| Postural Training 2 v/sett | 120€ | 325€ |
| Dynamic Postural 1 v/sett | 65€ | 165€ |
| Body Flying 1 v/sett | 75€ | 190€ |
| 1 x Pilates + 1 x Dynamic Postural | 100€ | 280€ |
| 1 x Postural Training + 1 x Dynamic Postural | 110€ | 300€ |

| CARNET 5 INGRESSI | COSTO |
|---------------------------------|--------------|
| Pilates / Dynamic Postural | 90€ |
| Postural Training / Body Flying | 110€ |

| TESSERA ASSICURATIVA | 20€ |
|-----------------------------|------------|
|-----------------------------|------------|

I turni già pagati verranno rimborsati o convertiti solo in caso di comprovate ragioni mediche.

Per la quota di settembre (mese ridotto) sono previsti sconti in base alla frequenza.

CONTATTI: Ines Pavarini 378 0879004 ines.pavarini@gmail.com
Ufficio Heron 0522 088278 info@progettoheron.it