

CORSO DI PILATES FEBBRAIO – MAGGIO 2024 15 lezioni



LAURA MARGUTTI

Ha studiato danza e ha approfondito la conoscenza del corpo in campo olistico e in ambito posturale. Segue corsi di formazione professionale indirizzati all'insegnamento di tecniche mirate al benessere della persona. Insegnante di Ginnastica posturale, Pilates, Vinyasa Yoga, Postural Yoga Therapy. Ha conseguito le seguenti specializzazioni: Diploma in Postural Training Mezieres - Stretching Evolution, Diploma Pilates 1 e 2 livello, Hot Yoga Therapy, Educatrice Sportiva Coni. - Educatore Sportivo CONI.

IL METODO PILATES è un allenamento a corpo libero che coinvolge i gruppi muscolari, dai più grandi ai più piccoli e anche quelli più deboli, che devono garantire una postura corretta. L'allenamento comprende lo sviluppo di forza, stretching e respirazione consapevole. L'obiettivo è quello di rafforzare i muscoli, migliorare la forma fisica, stimolare la circolazione e conferire una maggior padronanza e consapevolezza del proprio corpo. Durante la lezione tutti i movimenti vanno eseguiti in modo controllato così da ridurre al minimo la sollecitazione delle articolazioni.



GIORNO E ORARIO DEI CORSI

LUNEDI': dalle ore 17.00 alle ore 18.00 - dalle ore 18.00 alle ore 19.00 e dalle ore 19.00 alle ore 20.00
MARTEDI' dalle ore 18.00 alle ore 19.00 – dalle ore 19.00 alle ore 20.00
MERCOLEDI' dalle ore 13.00 alle ore 14.00

DATA INIZIO CORSO

lunedì 29 gennaio, martedì 30 gennaio e mercoledì 7 febbraio 2024

CALENDARIO LEZIONI LUNEDI'

Lunedì 29 gennaio 2024
Lunedì 5 – 12 – 19 – 26 febbraio 2024
Lunedì 4 – 11 - 18 – 25 marzo 2024
Lunedì 8 – 15 – 22 – 29 aprile 2024
Lunedì 6 – 13 maggio 2024

CALENDARIO LEZIONI MARTEDI'

Martedì 30 gennaio 2024
Martedì 6 – 13 – 20 – 27 febbraio 2024
Martedì 5 – 12 – 19 – 26 marzo 2024
Martedì 2 – 9 – 16 - 23 – 30 aprile 2024
Martedì 7 maggio 2024

CALENDARIO LEZIONI MERCOLEDI'

Mercoledì 7 – 14 – 21 - 28 febbraio 2024
Mercoledì 6 – 13 – 20 – 27 marzo 2024
Mercoledì 3 – 10 – 17 – 24 aprile 2024
Mercoledì 8 – 15 - 22 maggio 2024

TESSERA C.R.A.L. in corso di validità

Frequenza corso	Quota individuale x 4 mesi x frequenza
Mono settimanale	€ 127,00
Bisettimanale	€ 217,00

La quota corso è comprensiva di assicurazione infortuni

Si richiede un gruppo minimo di 4 iscritti per orario

NOTE

- Abbigliamento consigliato: tuta, asciugamano e tappetino.
- Per gli iscritti a più corsi la quota "assicurazione infortuni" si paga solo per un corso.
- Per motivi organizzativi il corso potrebbe subire eventuali modifiche.
- La durata dei corsi è di 15 lezioni.
- Le lezioni sono collettive e della durata di 1 ora cadauna.

Segue→

REGOLAMENTO

1. Le attività presso la sede C.R.A.L. del Comune di Milano sono riservate solamente ai Soci.
2. All'atto dell'iscrizione al corso bisogna essere in regola con l'iscrizione al C.R.A.L. e alla Sezione di riferimento ove indicato.
3. Per tutti gli iscritti ai corsi con attività fisica, è preferibile essere in possesso di una dichiarazione di idoneità.
4. Per i minorenni è prevista l'iscrizione al C.R.A.L. da parte di uno dei genitori.
5. Le quote dei corsi si intendono per persona.
6. L'iscrizione al corso è impegnativa, non è possibile alcun rimborso e deve essere regolarizzata entro la 2° lezione.
7. I corsi di norma sono quadrimestrali salvo dove diversamente indicato.
8. I regolamenti riguardanti l'iscrizione, il pagamento e lo svolgimento dei singoli corsi, verranno di volta in volta resi pubblici contestualmente alla pubblicazione degli annunci dei corsi stessi, presso le bacheche del C.R.A.L. e tramite i canali di comunicazione del C.R.A.L.
9. Le lezioni perse da parte degli iscritti, non potranno essere rimborsate, né recuperate in seguito o in corsi di livelli diversi, né detratte dal costo totale del corso.
10. In caso di assenza dell'insegnante, la lezione persa sarà recuperata a fine corso e in accordo con l'insegnante stesso.
11. Gli iscritti sono tenuti a leggere sempre gli avvisi esposti in bacheca e ad informarsi tramite i propri maestri su eventuali variazioni e/o comunicazioni.
12. È vietato fumare all'interno della sede.
13. Si raccomanda un comportamento rispettoso verso la struttura, i locali e in particolare riguardo alla pulizia degli spazi comuni (bagni, spogliatoi, sale d'attesa)
14. Gli iscritti sono responsabili dei propri effetti personali, pertanto si invita a non lasciarli incustoditi; l'associazione non si assume la responsabilità di eventuali furti o danni all'interno della sede.
15. È richiesto un tono di voce idoneo mentre si attende l'inizio del proprio corso per non disturbare chi sta seguendo la lezione precedente.
16. Per qualsiasi ulteriore informazione lo Staff del C.R.A.L. è a completa disposizione.

La Presidenza del C.R.A.L.

Firma per presa visione

MODALITA' DI ISCRIZIONE

INFO E PRENOTAZIONI

- Presso l'**Ufficio Cultura del C.R.A.L. del Comune di Milano**:
lunedì e giovedì 9.30 - 12.30 e 14.00 - 17.00 – martedì, mercoledì, venerdì 9.30 - 12.30
- Compilare il modulo di prenotazione all'iniziativa ed inviarlo via mail a:
cultura@cralcomunemilano.it

TESSERA C.R.A.L.

Per iscriversi occorre essere in possesso della tessera C.R.A.L. in corso di validità.

- **€ 25,00** dipendenti e pensionati del Comune di Milano, dipendenti MM, dipendenti di Milano Ristorazione e dipendenti dei Comuni di Opera, San Donato Milanese e Carpiano (*validità anno solare*);
- **€ 30,00** esterni (*validità anno solare*)

PAGAMENTO

- assegno bancario intestato a C.R.A.L. del Comune di Milano
- POS (commissioni bancomat +0,50% , commissioni carta di credito + 1,10%) o CONTANTI
- bonifico bancario intestato al C.R.A.L. del Comune di Milano alle seguenti coordinate:

UNICREDIT BANCA SPA IBAN IT 93 U 02008 01624 000100251172

indicando nella **CAUSALE**: nominativo – iniziativa prenotata ed inviando copia del bonifico effettuato unitamente al presente modulo all' indirizzo mail: cultura@cralcomunemilano.it

Segue→

MODULO DI ISCRIZIONE

CORSO di PILATES febbraio – maggio 2024

Il/La sottoscritto/a

COGNOME		NOME	
LUOGO E DATA DI NASCITA		CODICE FISCALE	
RESIDENTE A		PROV	CAP
VIA /PIAZZA			N° CIVICO
TELEFONO		MAIL	

chiede l'iscrizione al seguente corso

TIPOLOGIA	PILATES		
GIORNO CORSO		ORARIO CORSO	

NUOVA ISCRIZIONE **RINNOVO ISCRIZIONE**

QUOTE INDIVIDUALI DI PARTECIPAZIONE PER FREQUENZA		
<i>mettere flag accanto alle quote da pagare</i>		
<input type="radio"/>	CORSO FEB-MAG 2024 MONOSETTIMANALE <i>comprensivo di assicurazione</i>	€ 127,00
<input type="radio"/>	CORSO FEB-MAG 2024 BISETTIMANALE <i>comprensivo di assicurazione</i>	€ 217,00
<input type="radio"/>	TESSERA C.R.A.L. 2024 <i>Dipendenti e pensionati enti convenzionati</i>	€ 25,00
<input type="radio"/>	TESSERA C.R.A.L. 2024 <i>Esterni</i>	€ 30,00

NOTA BENE: per la tessera C.R.A.L. occorre compilare l'apposito modulo

Data

Firma

Se l'iscritto al corso è minorenni, il genitore o chi ne fa le veci deve compilare questa sezione	
Cognome del genitore	
Nome del genitore	
Luogo di nascita del genitore	
Data di nascita del genitore	
Codice fiscale del genitore	
Firma del genitore o di chi ne fa le veci	

Si precisa che le tutte le informazioni saranno trattate ai sensi del GDPR (regolamento UE 2016/679)