

*Scopri l'effetto
#SpiritoSportivo*

**CORSI DI GINNASTICA
POSTURALE
2021 | 2022**



www.gyms.it



REGOLAMENTO PRENOTAZIONI CORSI DI GINNASTICA POSTURALE

Corsi di ginnastica con metodi: Pilates, Pilates Activity, Hatha Yoga e Ginnastica Posturale.

L'ingresso ai corsi "posturali" svolti dopo le ore 12:00 è consentito solo su prenotazione.

Il numero di prenotazioni disponibili dipende dal tipo di abbonamento scelto.

Esaurite le prenotazioni possono essere integrate con apposito tesserino da 12 lezioni, valide fino alla scadenza dell'abbonamento.

In caso di rinnovo le prenotazioni acquistate come integrazioni saranno recuperabili.

Le prenotazioni comprese nell'abbonamento non utilizzate scadranno contemporaneamente all'abbonamento e non saranno recuperabili.

La prenotazione può essere effettuata con 15 giorni di anticipo e fino ad un massimo di 10 attive.

L'eventuale disdetta effettuata fino a 12 ore antecedenti la lezione verrà reintegrata, in caso contrario la prenotazione verrà automaticamente scalata.

IMPORTANTE

Per consentire a tutti di partecipare evitando di lasciare posti occupati e non utilizzati si richiede la massima attenzione e disponibilità nel disdire sempre in caso di assenza.

Prenotazione Corsi

Entrare nel sito: www.gyms.it

Cliccare sulla finestra: ACCEDI

Inserire nel nome utente `nome.cognome`

cliccare su "Ho dimenticato la password" per impostare la propria

L'abbonamento corsi di ginnastica posturale comprende l'ingresso open alla Sala Vivacità (cardio training)

Spirito Sportivo Società Sportiva Dilettantistica a r.l.
Viale Lombardia, 49 | 21013 Gallarate VA | T. 0331 774513 | segreteria@gyms.it | www.gyms.it



ORARIO 2021 | 2022

LUN	8.45 - 9.45 HATHA YOGA			12.45 - 13.45 PILATES		18.15 - 19.15 PILATES	19.15 - 20.15 HATHA YOGA	
MAR	8.45 - 9.45 PILATES	9.30 - 10.15 POSTURAL	10.15 - 11.00 PILATES			18.15 - 19.05 PILATES ACTIVITY	19.05 - 19.55 PILATES ACTIVITY	19.55 - 20.45 POSTURAL
MER	armonia					18.15 - 19.15 PILATES	19.15 - 20.15 HATHA YOGA	
GIO	8.45 - 9.45 HATHA YOGA					18.15 - 19.05 PILATES ACTIVITY	19.05 - 19.55 PILATES ACTIVITY	19.55 - 20.45 POSTURAL
VEN	armonia			12.45 - 13.45 PILATES		18.15 - 19.15 PILATES	19.15 - 20.15 HATHA YOGA	
SAB	armonia							9.30 - 10.30 POSTURAL