

*Scopri l'effetto*  
*#SpiritoSportivo*

# CORSI DI GINNASTICA POSTURALE 2025 | 2026





## REGOLAMENTO PRENOTAZIONI CORSI DI GINNASTICA POSTURALE

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

L'ingresso ai corsi "posturali" 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](http://www.gyms.it)

Cliccare sulla finestra: ACCEDI

Inserire nel nome utente `nome.cognome`

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



### ORARIO 2025 | 2026

LUN	armonia	8.45 - 9.45 HATHA YOGA	9.45 - 10.30 PILATES	10.30 - 11.15 POSTURAL	12.45 - 13.45 PILATES	18.30 - 19.15 PILATES	19.15 - 20.15 HATHA YOGA	
MAR	armonia	9.00 - 9.45 PILATES	9.45 - 10.30 POSTURAL	10.30 - 11.15 PILATES	12.45 - 13.45 PILATES	18.15 - 19.05 PILATES ACTIVITY	19.05 - 19.55 PILATES ACTIVITY	19.55 - 20.45 POSTURAL
MER	armonia	8.45 - 9.45 HATHA YOGA				17.15 - 18.15 PILATES	18.15 - 19.15 PILATES	
GIO	armonia	8.45 - 9.30 PILATES	9.30 - 10.15 POSTURAL	10.15 - 11.00 PILATES			18.15 - 19.05 PILATES ACTIVITY	19.55 - 20.45 POSTURAL
VEN	armonia	9.00 - 9.45 PILATES			12.45 - 13.45 PILATES	17.15 - 18.15 PILATES	18.15 - 19.15 PILATES	
SAB	armonia		9.30 - 10.30 POSTURAL	10.30 - 11.30 HATHA YOGA				