



Associati **ARDIL IGT**

Samila In Motus si racconta

Samila In Motus è un centro fondato da persone con una filosofia semplice e genuina, alla ricerca, attraverso un costante studio, dell'armonia del benessere fisico, spirituale e mentale. Nasce essenzialmente come centro Pilates ed in breve tempo si è aperto a differenti esperienze e discipline, mantenendo centrale l'importanza del movimento e dell'allenamento fisico.

Le parole ed i concetti chiave che sentiamo nostri sono:

- **Qualità:** nelle varie attività;
- **Globalità:** nel considerare le complessità e l'unicità della singola persona;
- **Sperimentazione:** nuovi percorsi attraverso le relazioni ed il rapporto;
- **Opportunità di crescita:** per docenti, artisti, amatori del corpo e del benessere;
- **Ascolto del proprio corpo:** comprensione nell'attenzione alle proprie possibilità;
- **Casa:** stare bene in uno spazio dove sentirsi come a casa.

Tra le nostre **attività:**

- **Ginnastica con il Metodo Pilates** a corpo libero e con i machinari (3 sale)
- **Lezioni per il pre e post-parto**
- **Lezioni specifiche:** posturale, patologie muscolo-scheletriche e neurologiche...
- **Lezioni per atleti:** danzatori, runners, sportivi...
- **Lezioni di Yoga**

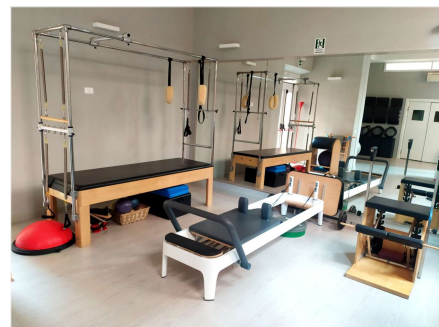
Il centro collabora anche con **professionisti nel settore della salute:**

- **Ortopedia e fisioterapia**
- **Fisioterapia**
- **Osteopatia e osteopatia pediatrica**
- **Naturopatia e riflessologia**
- **Linfodrenaggio Vodder**
- **Massaggi terapeutici ed estetici**



Abbi buona cura del tuo corpo, è l'unico posto in cui devi vivere.

Jim Rohn



SALA COROPO LIBERO. Lezioni di gruppo		
SINGOLA LEZIONE	15€	x
PACK 5	70€	1 mese
PACK 10	130€	2 mesi

Quota a persona	SALA CON I MACCHINARI. Lezioni private			
	INDIVIDUALE	COPPIA	GRUPPO	SCADENZA
SINGOLA LEZIONE	50€	30€	20€	x
PACK 5	230€	140€	95€	1 mese
PACK 10	450€	270€	180€	2 mesi

OFFERTA: 1 LEZIONE OMAGGIO

per ogni pacchetto di 10 lezioni acquistate
(offerta valida per i pacchetti sopra indicati in rosso)

IMPORTANTE

Per l'iscrizione è necessario un **CERTIFICATO MEDICO**.

È obbligatorio **prenotare e saldare** in anticipo le lezioni.

È responsabilità dell'associato verificare le proprie prenotazioni.

Eventuali **disdette** devono essere comunicate almeno **24 ore prima**, altrimenti la lezione verrà addebitata.

*(per i **LUNEDÌ** si richiede la disdetta **entro le ore 13.30 del venerdì precedente**).*

Le lezioni hanno una **durata di 45'**.

Si raccomanda **puntualità**. Eventuali ritardi non possono essere recuperati.

Per garantire le lezioni di gruppo è necessario un **minimo di 2 partecipanti** (3 per corpo libero).

Per questioni di igiene è gradito l'utilizzo di un **asciugamano** personale.

La direzione e gli insegnanti si riservano il diritto, anche in corso d'opera, **di suddividere le classi** in differenti livelli e tipologie di lavoro, e di consigliare o indirizzare gli associati nella scelta del percorso ritenuto più adatt.

In casi di indifferibile necessità e per preminenti motivi organizzativi, la direzione si riserva il diritto di poter **apportare modifiche all'orario delle lezioni**.