

2023/2024

SOCIETA' SPORTIVA
DILETTANTISTICA

Flow

WWW.FLOWEXPERIENCE.IT



WWW.FLOWEXPERIENCE.IT



BODY FLOW STUDIO

Centro Studi



YOGA E
PILATES



FITNESS.
DIMAGRIMENTO
E CONSULENZE
OLISTICHE



ACROBATICA
AEREA.
DANZA E
POLE DANCE



05221694646

bodyflowstudioitalia@gmail.com
3703725346 solo whatsapp chat

Body Flow Studio

Giorni e Orari Apertura

RUBIERA (RE), VIA TOGLIATTI 5

Lunedì - Venerdì
dalle 7.30 alle 21.30

Accesso possibile esclusivamente con
appuntamento (anche per visita
struttura e richiesta informazioni)

BOOK NOW

Click Here

ONLINE E A DOMICILIO

Giorni e orari su richiesta in base
alle disponibilità

BOOK NOW

Click Here



Struttura BODY FLOW STUDIO lezioni

Individual

Per allenamenti one to one istruttore e allievo, massima personalizzazione dell'allenamento ed elevata disponibilità nella scelta di giorni e orari in base a disponibilità sale e istruttore.

Personal

Per allenamenti da 1 a 3 persone con esigenze simili. Piccoli gruppi di allenamento personalizzato, le lezioni prevedono un tema comune per persone con esigenze simili. La lezione viene sempre garantita anche con solo una persona.



Class

Per allenamenti da 2 a 6 persone. Piccoli gruppi di allenamento che prevedono una progressione didattica strutturata in moduli in base al programma previsto dalla tipologia di Classe. Sono consigliate per chi non ha esigenze particolari e desidera approfondire la conoscenza di una disciplina dai fondamentali al livello avanzato. Prevedono una unica scelta di giorno e orario in base alla tipologia e livello di Classe. Le classi di livello superiore al primo prevedono l'iscrizione annuale. Tutte le classi prevedono l'obbligo di frequenza bisettimanale.



Flow Class

Per allenamenti da 2 a 8 persone. Classi di allenamento dedicate alle discipline Yoga e Danza.

Open Space

Per accedere alle sale in totale libertà come giorni e orari e svolgere il proprio allenamento.



Web Space

Per accedere alle schede e ai video di allenamento online su app, da utilizzare sia a casa o al parco che presso gli studi Body Flow in open space.

[Click Here](#)

Ginnastica finalizzata alla salute e al fitness

PILATES METHOD

Il metodo Pilates è un metodo di ginnastica posturale sviluppato agli inizi del Novecento da J. H. Pilates. Inizialmente il metodo si chiamava "Contrology" poiché di fondamentale importanza è l'allenamento della mente nel riconoscimento, attivazione e controllo dei singoli segmenti corporei e muscolari. È un programma di esercizi in cui si esercita la percezione e la rieducazione motoria dei muscoli posturali, del respiro e della flessibilità. È un metodo di allenamento completo che coinvolge tutti i segmenti corporei, in cui di fondamentale importanza è la conduzione e la verbalizzazione dell'insegnante. L'insegnante infatti non ha solo il compito di programmare e scegliere gli esercizi e le combinazioni da far svolgere agli allievi, bensì di condurli, passo dopo passo dalla presa di coscienza del proprio allineamento posturale alla rieducazione della qualità del movimento. Di fondamentale importanza è l'empatia che l'istruttore riesce ad attivare nei confronti dei suoi allievi e la comprensione della loro storia clinica, emotiva e di vissuto quotidiano. L'istruttore con un approccio olistico alla persona conduce la lezione affinché la stessa possa essere piacevole, ma anche funzionale e soprattutto che possa seguire una progressione didattica che si adatti all'allievo. Per questi motivi è importante svolgere la lezione in piccoli gruppi di massimo 6 persone in modo tale che l'istruttore possa seguire in modo approfondito i progressi e le esigenze di ciascun allievo e adattare la lezione ai loro cambiamenti di vita. Il Pilates è una disciplina che se vorrai potrai accompagnarti per tutta la vita e ogni giorno ti aiuterà a scoprire qualcosa di nuovo su di te, sul tuo approccio al movimento e alla vita.





Find Your PILATES

CLASS

Attraverso l'utilizzo delle grandi macchine Pilates e di piccoli Props le classi si svolgono in piccoli gruppi di massimo 6 persone con livello di conoscenza degli esercizi simile. Sono strutturate in moduli e livelli via via di apprendimento progressivo dal livello 1 al livello 3. La classe Pilates è consigliata a coloro che non presentano particolari patologie e che desiderano una forma di allenamento completamente immersiva, dedicata al benessere di mente e corpo con frequenza bisettimanale e livello di apprendimento crescente.

PERSONAL PILATES SPECIALITY

ADOLESCENZA

Piccolo gruppo di massimo 3 persone con frequenza minima monosettimanale dedicato alle problematiche legate alla postura durante la crescita in adolescenza.

POSTURALE

Piccolo gruppo di massimo 3 persone con frequenza minima monosettimanale dedicato alle problematiche legate alla postura in generale, ad ogni età.

GRAVIDANZA E POST GRAVIDANZA

Piccolo gruppo di massimo 3 persone con frequenza minima monosettimanale dedicato alle esigenze posturali e di movimento durante e dopo la gravidanza

REHAB PIEDE GINOCCHIO ANCA

Piccolo gruppo di massimo 3 persone con frequenza minima monosettimanale dedicato alle problematiche relative gli arti inferiori e la loro riabilitazione

SCOLIOSI, CIFOSI, LOMBALGIE

Piccolo gruppo di massimo 3 persone con frequenza minima monosettimanale dedicato alle problematiche posturali specifiche relative la colonna vertebrale

CERVICALGIE

Piccolo gruppo di massimo 3 persone con frequenza minima monosettimanale dedicato alle problematiche posturali specifiche relative il collo, le spalle, il petto e gli arti superiori

[Click Here](#)

Ginnastica finalizzata alla salute e al fitness

YOGA METHOD

Esistono metodi differenti di praticare Yoga, lo yoga è prima di tutto uno stato interiore, un modo di essere, una filosofia di vita. Uno stile di yoga non esclude l'altro, perché durante il percorso di "yogi" i bisogni evolvono. Ci sono momenti in cui si necessita di pratiche più fisiche come il Power Yoga o l'Ashtanga. Momenti in cui si necessita di eliminare tossine con pratiche quali ad esempio il Bikram nella quale si eseguono dei Vinyasa in una sala riscaldata a 40°. Periodi in cui si ha bisogno di ritrovare calma, concentrazione e si predilige uno stile più meditativo e che aiuta l'ascolto interiore come l'Hatha Yoga o lo Yin Yoga. Periodi in cui si desidera praticare con un obiettivo curativo e posturale e con l'utilizzo di attrezzi che possano aiutare a mantenere le Asana necessarie nella postura corretta, come nello stile creato da Iyengar e che da lui stesso prende il nome. Attraverso le mie lezioni di Yoga potrai praticare, avvicinarti alla filosofia, alla storia e alla conoscenza dei vari stili e metodi di Yoga. E' uno studio che se vorrai potrà durare anni o forse tutta la vita. Il gruppo progredisce di livello in livello e man mano sentirai aumentare la tua consapevolezza corporea, il tuo benessere interiore, la tua capacità di eseguire movimenti complessi, mantenere posizioni "Asana" difficili e, se lo desideri, la tua capacità di meditare.





Find Your YOGA

CLASS

All'interno delle classi di Yoga utilizzo generalmente lo stile Vinyasa. Uno stile di yoga dinamico dove si "fluisce" da una posizione all'altra in accordo con il respiro. Si transita pertanto da un asana al successivo in modo dinamico e scorrevole guidati dall'inspirazione e dall'espiazione. In ogni lezione dedichiamo anche un momento all'apprendimento e utilizzo delle varie tecniche di Pranayama (respirazione), all'armonizzazione, al rilassamento e alle visualizzazioni. Viene affrontata in pillole la filosofia che accompagna questo metodo di allenamento e stile di vita, che è possibile poi approfondire, se si desidera, attraverso le letture del blog o incontri specifici ad essa dedicati. Si utilizzano piccoli props (mattoncini, wheel, cinghie, ecc...) per aiutare o implementare l'esecuzione delle Asana e per rendere le lezioni più stimolanti.

PERSONAL YOGA E MEDITAZIONE

GRAVIDANZA E POST GRAVIDANZA

Lezioni individuali o in piccolo gruppo di massimo 3 persone con frequenza minima monosettimanale dedicato alla preparazione alla nascita nell'esperienza del corpo, nella conoscenza del respiro e nella ricerca personale per arricchire il periodo dalle prime settimane di gestazione fino al travaglio e al parto.

YOGA E MEDITAZIONE

Lezioni individuali o in piccolo gruppo di massimo 3 persone con frequenza minima monosettimanale dedicato a supportare periodi intensi e di cambiamento nella vita. Ogni cambiamento porta con sé la sua buona "dose di disagi", oltre che di soddisfazioni, e gli insegnamenti dello yoga sono uno straordinario compagno con il quale intraprendere un viaggio del quale spesso non conosciamo la destinazione.

ACRO YOGA

L'acroyoga si svolge in coppia e necessita di un compagno o una compagna disposta ad allenare le sequenze. Allo studio dello sguardo, della respirazione, della meditazione in statica e dell'esecuzione delle posizioni si fonde la tecnica della ginnastica acrobatica.

NOVITA'
da Gennaio

AERIAL YOGA

Piccolo gruppo di massimo 3 persone con frequenza minima monosettimanale dedicato alla pratica delle Asana Yoga in sospensione grazie all'utilizzo di un'amaca. L'obiettivo di questo stile yoga è consentire a chiunque di incrementare l'agilità e diminuire il disagio delle posizioni invertite.

book today

YOGA THERAPY

Yoga Therapy è un programma di incontri di Hatha Yoga e contaminazioni con altre discipline e pratiche. Ogni incontro ha una tematica specifica ed è quindi possibile partecipare ai singoli appuntamenti che si desidera approfondire. Una lezione di Hatha yoga comprende per lo più posizioni statiche e/o dinamiche eseguite con un ritmo lento. Durante gli incontri saranno talvolta presenti esperti di pratiche naturali e olistiche, che verranno abbinate allo svolgimento della lezione. Alcuni incontri si svolgeranno solo in presenza, altri solo online e altri ancora in modalità ibrida.



PLAN

- Equinozio d'Autunno
- Sound Yoga con bagno di suoni
- Yoga e Tai Chi Gong
- Solstizio d'Inverno
- Le Campane Tibetane come strumento per la meditazione
- Flowing (Yoga + Pilates fusion)
- Equinozio di Primavera
- Yoga e aromaterapia, fiori e oli essenziali
- Yoga e cristalloterapia, l'alchimia delle pietre
- Yoga Day, solstizio d'Estate
- Yoga e meditazione dei 4 elementi (l'evento si svolge a bordo di una barca a vela per entrare in contatto con i 4 elementi: spiaggia/terra, mare/acqua, vento/aria, sole/fuoco)
- Yoga sotto le stelle

selfcare



◆ **ISCRIVITI AL CANALE TELEGRAM O ALLA NEWSLETTER PER RICEVERE AGGIORNAMENTI SULLE DATE DEGLI INCONTRI**

Click Here

BUILD A PERFECT BODY SHAPE

IN A FITNESS CLASS

Entra in una classe Fitness per sperimentare una forma di allenamento motivante. Una ricerca pubblicata sul Journal of the American Osteopathic Association mostra che gli allenamenti di gruppo migliorano la nostra salute mentale, fisica ed emotiva. In un piccolo gruppo di massimo 6 persone è più probabile che proviamo lezioni nuove e perseveriamo con sessioni difficili e che l'istruttore possa correggerci e adeguare gli esercizi alle nostre capacità. Nella nostra Classe Fitness tutti gli esercizi possono essere adattati alle tue capacità, esigenze e preferenze personali. Alternerai allenamento funzionale, esercizi di tonificazione, sessioni cardio, balance control, propriocezione e allungamento muscolare.

PERSONAL FITNESS

Scegli una lezione individuale o in un piccolo gruppo di massimo 3 persone per lezioni personalizzate in base alle tue esigenze e ai tuoi obiettivi.

JOIN NOW!

[Click Here](#)



Programma dimagrimento

Include Tesseramento

in collaborazione con
Nutrizionista, Psicologo,
Osteopata, Medicina Estetica



Supervisione
diario
Alimentare e
Movimento



Programma
Fitness per
consumo
Calorico
Controllato



Esercizi per la
tonificazione. e
la regolazione
del
metabolismo



Confronto con
altri allievi
"Tutor" che
hanno ottenuto
risultati

A small fitness class to change your life

Coach Online semestrale

- 120 accessi open space
- Accesso App per scheda allenamento
- Monitoraggio e relazione costante via chat con un istruttore

Mensile 1/2 chili con rinnovo automatico salvo disdetta

- 10 accessi lezione con istruttore
- Monitoraggio e relazione costante dal vivo e via chat con un istruttore

Semestrale 6/10 chili

- 60 accessi lezione con istruttore
- Monitoraggio e relazione costante dal vivo e via chat con un istruttore



[Click Here](#)

POLE Dance Class

La pole dance è una disciplina sportiva e artistica che combina danza e acrobazie intorno e su un palo verticale. E' nata nei circhi itineranti delle fiere che andavano di città in città dove le artiste si muovevano attorno ai pali per intrattenere gli spettatori.

La nostra Classe si compone di massimo 6 allievi a lezione e ogni allievo ha a disposizione un palo in esclusiva per tutta la durata della lezione. La lezione si articola in una prima fase di riscaldamento che comprende sia momenti dedicati al potenziamento, sia alla flessibilità e in una seconda fase dedicata all'apprendimento di nuove figure e all'esecuzione combinata delle stesse, fino a comporre una vera e propria coreografia. La frequenza è bisettimanale.

INTEGRAZIONI

Puoi integrare i tuoi allenamenti di Pole Dance in studio con allenamenti a casa di:

- **RUNNING** per allenare la resistenza
 - **FLEXIBILITY** per allenare la flessibilità
- ... e con allenamenti in studio di:
- **AERIAL HOOP/TRAPEZE**
 - **DANZA MODERNA**
 - **DANZA CLASSICA**
 - **FITNESS**
 - **PILATES**
 - **YOGA**

Live Vertical!

[Click Here](#)

Aerial Dance

CLASS

La Classe si compone di massimo 6 allievi a lezione e ogni allievo ha a disposizione un tessuto o un'amaca in esclusiva per tutta la durata della lezione. La lezione si articola in una prima fase di riscaldamento che comprende sia momenti dedicati al potenziamento, sia alla flessibilità e in una seconda fase dedicata all'apprendimento di nuove figure e all'esecuzione combinata delle stesse, fino a comporre una vera e propria coreografia. La frequenza è bisettimanale.



Hoop. Trapeze

LAB

Integra le tue lezioni di Pole Dance o Aerial Dance!
Il laboratorio si compone di massimo 6 allievi a lezione e ogni allievo ha a disposizione un cerchio o un trapezio in esclusiva per tutta la durata della lezione. La frequenza è monosettimanale.



Personal Acrobatica Aerea e Pole Dance

Frequenta le lezioni personal per lezioni individuali o in piccolo gruppo di massimo 3 persone per utilizzare altri attrezzi e/o per raggiungere obiettivi personalizzati

WORKSHOP

Iscriviti ai Workshop per approfondire la conoscenza del tuo attrezzo o per sperimentarne dei nuovi.

- Aerial Rope
- Aerial Silk Double
- Aerial Silk Drops
- Rue Cyr
- Pole Dance Double
- Pole Dance Tango
- Aerial Straps
- Flyng Pole

iscriviti al canale telegram o alla newsletter per ricevere aggiornamenti sulle date degli incontri

[Click Here](#)

[Click Here](#)

Classica



Hip Hop



Punte



Modern



Break
Dance



Tutti sanno che una regolare attività fisica migliora la qualità della vita e ne allunga la durata. Ma non tutti sono disposti a trascorrere molte ore in palestra con esercizi faticosi. Inoltre, non sono molte le persone che possono dedicarsi a lunghe corse, serali o mattutine, oppure a macinare chilometri con la bicicletta. In ogni caso, che si tratti di palestra, jogging o cycling, sono rare le occasioni per socializzare e conoscere persone nuove.

Eppure i momenti di condivisione e divertimento insieme agli altri sono quelli che maggiormente ci donano il buon umore e ci permettono di affrontare più facilmente la fatica e il dispendio di energie. Ci consentono di migliorare le nostre capacità relazionali e di vivere in armonia con il mondo, conservando uno spirito giovane e dinamico. Questo è ciò che accade a coloro che scelgono di tenersi in forma frequentando un corso di Danza.

Dance
Class

Home Fitness



I ritmi della vita moderna sono talmente frenetici che a volte è difficile riuscire a fare davvero tutto: il tempo non basta mai e si è sempre di corsa. Non sempre riusciamo a ritagliarci il tempo per andare in palestra e per prenderci cura del nostro corpo e questo non va bene, perchè l'attività fisica non solo è un toccasana per il fisico, ma serve anche per rilassare la mente dopo una lunga giornata intensa di lavoro e di stress. Da qualche tempo anche da noi sta prendendo piede l'home fitness, ovvero la moda di allenarsi a casa. Ma è davvero possibile allenarsi in casa, ottenendo anche buoni risultati? La risposta è sì, l'importante è soprattutto avere voglia di farlo. Il pericolo più grosso dell'allenarsi in casa è quello infatti di venire sopraffatti dalla pigrizia, di perdere quello stimolo che in palestra ci viene dal partecipare a corsi di gruppo o dal lavorare guidati da un personal trainer. Se riusciamo a vincere la pigrizia, possiamo benissimo allenarci in casa ottenendo anche buoni risultati, anche perchè l'home fitness ha numerosi vantaggi tra i quali il risparmio di tempo. Ecco alcuni suggerimenti per allenarti da casa con efficacia.

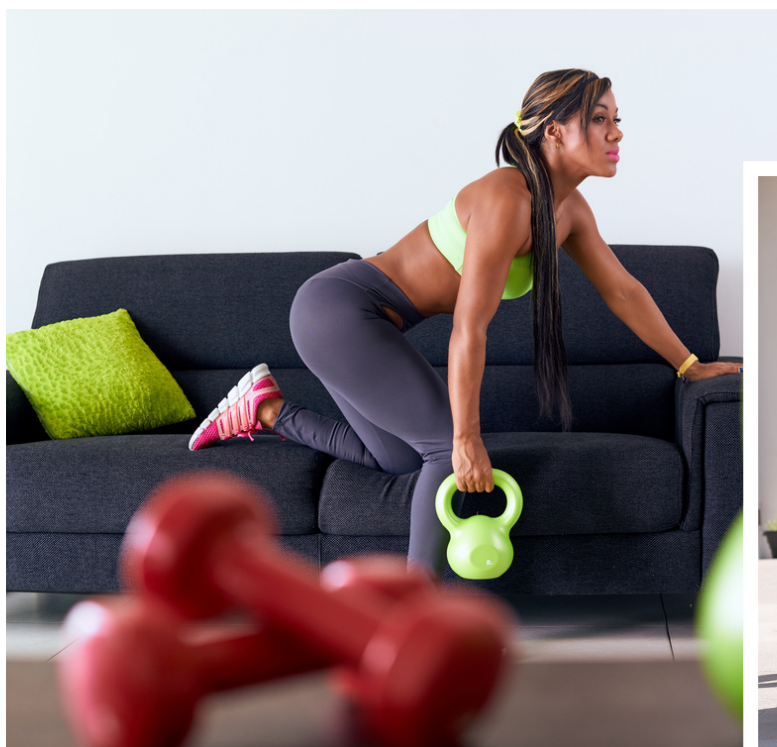
Trainer a Domicilio

Allenarsi nella propria abitazione e raggiungere i risultati desiderati è possibile grazie all'aiuto di un Personal Trainer professionista

**CLICCA QUI PER
PRENOTARE**

€ 60,00

riservato tesserati



Schede on-line

Utilizza la nostra App per consultare le schede e i video di allenamento online e richiedi la tua scheda personalizzata in base agli spazi e alle attrezzature di cui disponi. Sottoscrivi il tesseramento Training on-line per accedere.

**CLICCA QUI PER
L'ISCRIZIONE ALL'APP**

Virtual Group

Entra a far parte di un gruppo virtuale. Partecipa agli allenamenti e alle sfide proposte giorno dopo giorno, condividi i tuoi risultati e congratulati con i tuoi compagni di allenamento quando raggiungono i loro. Puoi ad esempio entrare a far parte del nostro gruppo di walking and running. Contattami per conoscere le modalità di partecipazione.

**CLICCA QUI PER
INFORMAZIONI**



ONLINE LESSON

Ci sono alcuni momenti in cui seguire le lezioni da casa è l'unica soluzione possibile per restare in allenamento. Se non hai nessuno a cui affidare i figli per il tempo che trascorreresti in palestra ad esempio, o se non hai a disposizione i mezzi e il tempo per effettuare lo spostamento fino alla palestra. Sono solo due esempi tra i più frequenti. Allo stesso tempo allenarti da solo/a non è abbastanza motivante e senti il bisogno delle correzioni di un Trainer specializzato. Scopri le modalità a cui puoi accedere. Tutte le lezioni in diretta online si svolgono attraverso la videochiamata.



INDIVIDUAL

Puoi prenotare una lezione individuale con un trainer per un allenamento personalizzato sia come contenuti sia come orari. Il trainer ti guiderà negli esercizi e nelle correzioni attraverso una videochiamata.

CLASS

Puoi partecipare ad una classe online con un orario e un programma definiti e idonei per te insieme ad altri allievi. Le Classi online possono essere IBRIDE (la lezione si svolge in contemporanea sia in studio che in diretta online) o PURE (la lezione si svolge unicamente online con un programma pensato ad hoc per la trasmissione online)

[CLICCA QUI PER SCOPRIRE LE LEZIONI ONLINE DISPONIBILI](#)

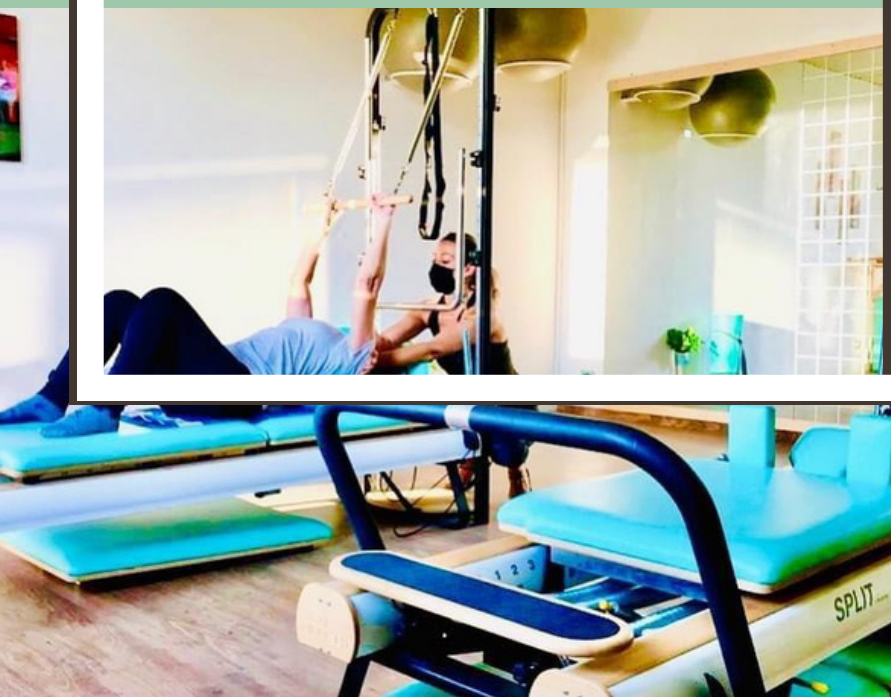
AKRO ZONE

(sala attrezzata per acrobatica, pole dance, acrobatica aerea)



Train Yourself in **OPEN SPACE**

5 sale tematiche per i tuoi allenamenti liberi nei giorni e negli orari che preferisci.



POSTURAL ZONE

(sala attrezzata con le grandi macchine Pilates)

(sala attrezzata con macchine per allenamento cardio e attrezzi per la tonificazione)

FITNESS ZONE



Scopri anche l'App pensata apposta per accompagnarti attraverso schede e video all'interno di ogni ambiente con percorsi di allenamento guidati, sfide, coreografie da replicare...

Click Here

- IKIGAI ZONE (sala Yoga e meditazione)
- ENERGY ZONE (sala Danza)

[Click Here](#)



HOLISTIC CARE

IL TUO BENESSERE E' LA NOSTRA PRIORITA'



Servizi

- Osteopata
- Nutrizionista
- Naturopata



Trattamenti

- Massaggio sonoro
campane tibetane
 - Riflessologia
- 
- 

BODY FLOW STUDIO

Step By Step

Sei un/a nuovo/a allievo/a o sei fermo/a da almeno un anno? Scopri come attivare il tuo rituale di benessere passo dopo passo.



APPUNTAMENTO TELEFONICO PER INFORMAZIONI

GRATUITO

[Click Here](#)

€ 30,00

[Click Here](#)

LEZIONE INDIVIDUALE DI PROVA CON ANAMNESI E ANALISI FUNZIONALE DEL MOVIMENTO



OMAGGIO:
Tesseramento annuale



ATTIVAZIONE TESSERAMENTO ANNUALE, CHIAVE VIRTUALE DI ACCESSO ALLA STRUTTURA E CARICAMENTO CERTIFICATO MEDICO SPORTIVO NON AGONISTICO

[Click Here](#)

ATTIVAZIONE DI UN PACCHETTO LEZIONI

Lezioni introduttive per accesso ad una **Classe principiante**

€ 90,00

[Click Here](#)

Mensile, Trimestrale, Semestrale o Annuale per accesso a lezioni **Personal, Individual, Open Space** in base alle disponibilità.

[verifica i costi nella pagina dedicata](#)



AVVISI E
CONSIGLI UTILI

Numero minimo Classe

Le nostre Classi non hanno vincoli di inizio e fine periodo, sono attive tutte l'anno ed è possibile iniziare quando si desidera. Il numero minimo richiesto per lo svolgimento di una lezione è di 2 partecipanti. In caso di singola prenotazione ad una Classe è possibile frequentare utilizzando un doppio credito come in una lezione Personal così da avere sempre la lezione garantita.

Lezioni del Mattino 7.30- 12.30

Nei mesi di Ottobre, Novembre, Dicembre la fascia oraria 7.30-12.30 non è garantita. In caso di necessità chiedere informazioni specifiche al momento dell'iscrizione.

Prenotazioni e Disdette

E' possibile prenotare una lezione fino a 12 ore prima l'inizio e dare disdetta gratuitamente fino a 12 ore prima dell'inizio. In caso di minor preavviso purtroppo non sarà possibile recuperare il credito utilizzato per l'iscrizione.

Scadenza Pacchetti e crediti residui

I crediti del tuo pacchetto possono essere utilizzati per prenotare le tue lezioni preferite esclusivamente entro la data di scadenza del pacchetto! Rinnovando il tuo pacchetto prima della scadenza, con data di attivazione contestuale alla scadenza del vecchio pacchetto, puoi richiedere il recupero di eventuali crediti residui

Conversione Crediti Pacchetti

Puoi convertire i tuoi crediti Classe, Personal, Individual in qualsiasi momento per modificare la tipologia di lezione a cui poter accedere:

4 crediti classe = 2 crediti Personal = 1 Credito Individual.

1 credito Classe = 2 crediti Open Space.

Sono esclusi dalla conversione i pacchetti Flow Class (Yoga e Danza).

Classi livello intermedio e avanzato

Per l'accesso alle classi superiori al primo livello è richiesta l'iscrizione annuale.

Per accedere alle lezioni è necessario aver attivato la chiave virtuale sul proprio smartphone, essere in regola con la scadenza del certificato medico sportivo non agonistico, del tesseramento e del pacchetto lezioni.



TIPS!

Lo sapevi che puoi programmare l'inizio del tuo pacchetto lezioni quando vuoi tu? Puoi acquistare oggi per usufruire dei vantaggi nelle tariffe estive e programmare la data di partenza il giorno in cui desideri effettuare la prima prenotazione.

Lo sapevi che effettuando il pagamento con PayPal puoi rateizzare il tuo pagamento in 3 rate a tasso zero? Verifica le condizioni presso il tuo account PayPal

Riduzioni

Scopri le riduzioni pensate
per farti risparmiare!



Prenota tramite il sito internet
(con paypal o carta di credito) e
risparmia sempre il 5% tutto l'anno



Iscriviti entro il 13 Agosto,
programma la partenza del
pacchetto quando vuoi tu e
risparmia il 10%

Rateizza la tua quota
annuale in 10 rate a tasso
zero fino al 31/08



Convenzioni Aziendali

WELFARE

L'azienda per la quale lavori ha un programma di welfare aziendale ?
Puoi scriverci una e-mail indicando il programma sottoscritto dalla tua azienda o il nominativo del referente per includere nel welfare il nostro centro studi e ottenere un risparmio.

RIDUZIONE COLLEGHI 10%

Conosci un altro dipendente della tua azienda che frequenta o desidera frequentare il nostro centro studi annualmente? Inviaci una e-mail per attivare una convenzione aziendale con il 10% di riduzione tutto l'anno su tutti i servizi annuali per entrambi voi e per tutti i dipendenti della tua azienda.

GOOD MORNING AND GOOD LUNCH

include:

- tesseramento annuale
- 108 ingressi in un anno a scelta tra:
 1. Lezioni Classe mattino dalle 7.30 alle 9.30
 2. Lezioni Classe pausa pranzo dalle 12.45 alle 13.45
 3. Allenamento libero in open space negli orari di apertura



CLASSI INCLUSE NEL PACCHETTO: Fitness, Yoga, Pilates per un totale di 6 classi mattino e 2 classi pausa pranzo. Verifica le condizioni nella pagina "Avvisi e Consigli Utili" e la programmazione oraria prima della sottoscrizione.

€ 90,00 per 10 rate o euro 810,00 unica soluzione

[Click Here](#)



Tesseramenti

SCOPRI LA TIPOLOGIA DI

TESSERAMENTO PIU' ADATTA PER TE

[Click Here](#)

Il tesseramento è obbligatorio per partecipare alle attività organizzate dalla società sportiva dilettantistica.

Tutti i tesseramenti includono copertura assicurativa e affiliazione presso ente di promozione sportiva o federazione.



Tesseramento Base

Include la partecipazione alle attività organizzate presso la sede e online

GINNASTICA

Valevole solo per la disciplina Ginnastica

DANZA

Valevole solo per la disciplina Danza

VELA

Valevole solo per la disciplina Vela

€ 21,00

FLOW

Valevole per tutte le discipline.

Include anamnesi e analisi funzionale movimento.

€ 31,50

Tesseramento Open Space

Include la partecipazione alle attività organizzate presso la sede e online e l'accesso gratuito illimitato alle sale per allenamento libero

GIORNALIERO

€ 8,92

MENSILE

Con rinnovo automatico alla scadenza salvo disdetta.

€ 57,75

ANNUALE

€ 320,25

Tesseramento Training online

Include l'accesso all'App con le schede e i video di allenamento e la possibilità di visualizzare, su richiesta, la propria scheda personalizzata.

MENSILE

Con rinnovo automatico alla scadenza salvo disdetta.

€ 7,33

ANNUALE

€ 68,25

Programma Dimagrimento

COACH ONLINE SEMESTRALE

**€ 693,00 o
119,73 x 6 rate**

MENSILE 1/2 CHILI

Con rinnovo automatico alla scadenza salvo disdetta.

€ 173,25

SEMESTRALE 6/10 CHILI

€ 935,55

RIDUZIONI

Utilizza il sito per attivare il tuo tesseramento e risparmi sempre tutto l'anno il 5%. Sottoscrivi il tuo tesseramento entro il 13/08/2023 e risparmi il 10%.

Richiedi la rateizzazione entro il 31/08 per effettuarla a tasso 0.

Tariffe, riduzioni e modalità di pagamento pacchetti

CLASSI

- **LEZIONE SINGOLA**
 1. sito internet (paypal, carta) € 16,50
 2. segreteria (pos, bonifico, contanti) € 17,30
- **TRIMESTRALE 24 LEZIONI**
 1. sito internet (paypal, carta) € 270,00
fino al 13/08
 2. segreteria (pos, bonifico, contanti) € 283,50
fino al 13/08
 3. sito internet (paypal, carta) € 300,00
 4. segreteria (pos, bonifico, contanti) € 315,00
 5. rateizzazione € 106,26 x 3
- **SEMESTRALE 42 LEZIONI**
 1. sito internet (paypal, carta) € 444,15
fino al 13/08
 2. segreteria (pos, bonifico, contanti) € 466,36
fino al 13/08
 3. sito internet (paypal, carta) 493,50
 4. segreteria (pos, bonifico) 518,17
 5. rateizzazione 89,52 x 6
- **ANNUALE 84 LEZIONI**
 1. sito internet (paypal, carta) € 831,60
fino al 13/08
 2. segreteria (pos, bonifico) € 873,18
fino al 13/08
 3. rateizzazione € 92,40 x 10
fino al 31/08
 4. sito internet (paypal, carta) 924,00
 5. segreteria (pos, bonifico) 970,20
 6. rateizzazione 101,79 x 10

Tariffe, riduzioni e modalità di pagamento pacchetti

PERSONAL

- **LEZIONE SINGOLA**
 1. sito internet (paypal, carta) € 30,00
 2. segreteria (pos, bonifico, contanti) € 31,50
- **TRIMESTRALE 12 LEZIONI**
 1. sito internet (paypal, carta) € 270,00
fino al 13/08
 2. segreteria (pos, bonifico, contanti) fino al 13/08 € 283,50
 3. sito internet (paypal, carta) € 300,00
 4. segreteria (pos, bonifico, contanti) € 315,00
 5. rateizzazione € 106,26 x 3
- **SEMESTRALE 21 LEZIONI**
 1. sito internet (paypal, carta) € 444,15
fino al 13/08
 2. segreteria (pos, bonifico, contanti) fino al 13/08 466,36
 3. sito internet (paypal, carta) 493,50
 4. segreteria (pos, bonifico) 518,17
 5. rateizzazione 89,52 x 6
- **ANNUALE 42 LEZIONI**
 1. sito internet (paypal, carta) 831,60
fino al 13/08
 2. segreteria (pos, bonifico) fino al 13/08 873,18
 3. rateizzazione fino al 31/08 92,40 x 10
 4. sito internet (paypal, carta) 924,00
 5. segreteria (pos, bonifico) 970,20
 6. rateizzazione 101,79 x 10

Tariffe, riduzioni e modalità di pagamento pacchetti

INDIVIDUAL

- **LEZIONE SINGOLA**
 1. sito internet (paypal, carta) fino al 13/08 € 45,00
 2. segreteria (pos, bonifico, contanti) fino al 13/08 € 47,25
 3. sito internet (paypal, carta) € 50,00
 4. segreteria (pos, bonifico, contanti) € 52,50
- **TRIMESTRALE 12 LEZIONI**
 1. sito internet (paypal, carta) fino al 13/08 € 450,00
 2. segreteria (pos, bonifico, contanti) fino al 13/08 € 472,50
 3. sito internet (paypal, carta) € 500,00
 4. segreteria (pos, bonifico) € 525,00
 5. rateizzazione € 177,11 x 3

LEZIONI INTRODUTTIVE

- **MENSILE 4 LEZIONI PERSONAL**
 1. sito internet (paypal, carta) fino al 13/08 € 81,00
 2. segreteria (pos, bonifico, contanti) fino al 13/08 € 85,05
 3. sito internet (paypal, carta) € 90,00
 4. segreteria (pos, bonifico, contanti) € 94,50

Tariffe, riduzioni e modalità di pagamento pacchetti

FLOW CLASS: YOGA E DANZA

- **LEZIONE SINGOLA**
 1. sito internet (paypal, carta) € 12,00
 2. segreteria (pos, bonifico, contanti) € 12,60
- **TRIMESTRALE 24 LEZIONI**
 1. sito internet (paypal, carta) fino al 13/08 € 216,00
 2. segreteria (pos, bonifico, contanti) fino al 13/08 € 226,80
 3. sito internet (paypal, carta) € 240,00
 4. segreteria (pos, bonifico, contanti) € 252,00
 5. rateizzazione € 85,01 x 3
- **ANNUALE 84 LEZIONI**
 1. sito internet (paypal, carta) fino al 13/08 € 680,40
 2. segreteria (pos, bonifico) fino al 13/08 € 714,42
 3. rateizzazione fino al 31/08 € 75,60 x 10
 4. sito internet (paypal, carta) € 756,00
 5. segreteria (pos, bonifico) € 793,80
 6. rateizzazione dopo il 31/08 € 83,28 x 10

AVVISO: le lezioni Danza si svolgono dal 01/09 al 30/06, le lezioni di Yoga si svolgono tutto l'anno.



ISCRIVITI ADESSO

Seleziona la modalità di pagamento che preferisci e organizza subito le tue lezioni! Puoi effettuare l'iscrizione adesso per usufruire delle vantaggiose tariffe estive, programmare l'inizio dei tuoi allenamenti quando desideri tu e prenotare le tue prossime lezioni a partire da 15 giorni prima.

MODALITA' DI PAGAMENTO

Click Here

**Sito
Internet
(PayPal,
Carta)**

Click Here

**Bonifico
Bancario**

Click Here

Rateizzazione

Click Here

**Appuntamento
in segreteria
(pos - contanti)**



Giorni di chiusura per ferie e festività

- Dal 14 al 25 Agosto 2023
- 01 Novembre 2023
- 08 Dicembre 2023
- Dal 25 Dicembre 2023 al 06 Gennaio 2024
- 01 Aprile 2024
- Dal 25 al 26 Aprile 2024
- 01 Maggio 2024
- Dal 07 al 23 Agosto 2024

**Richiedi anche le brochure per
frequentare le altre attività e vivere
una completa FLOW EXPERIENCE!**



FLOW SAILING



**BACKSTAGE ARTISTIC
ACADEMY**

