

# REGOLE e TARIFFE 2022/23

## INFORMAZIONI GENERALI

- Per partecipare ai corsi di gruppo, svolgere lezioni individuali o in duetto, partecipare a workshop/seminari presso il Centro Pilates Yoga Roma, è **necessario essere soci dell'Associazione sportiva dilettantistica SportGiocando2008** o Tesserati dell'Ente di Promozione Sportiva C.S.A.In. ed essere in regola con la quota associativa.
- Per ciascuna attività e per ciascun anno sportivo, è dunque previsto il pagamento di una **quota iniziale di iscrizione** (comprendente eventualmente la **quota associativa**), che può variare in base all'attività e al periodo dell'iscrizione stessa.
- Per la partecipazione alle lezioni dei corsi di gruppo e alle lezioni è obbligatorio fornire un **certificato medico** di idoneità all'attività sportiva dilettantistica non agonistica.
- Le modalità di frequenza e pagamento sono 2. **L'abbonamento a giorni fissi** (costanza) per i corsi di gruppo e il **pacchetto di lezioni a scalare** o carnet (flessibilità), sia per i corsi di gruppo che le lezioni individuali o duetto.
- A seconda della sala utilizzata, verranno iscritti in abbonamento per ciascun corso di gruppo, un numero massimo di 7 o 10 allievi.  
La capienza massima garantita per ciascuna sala sarà di massimo 9 o 12 allievi.  
Le lezioni hanno una durata di 50 minuti.
- La stagione (anno sportivo) 2022/2023 vedrà attivi i propri corsi da **metà settembre a fine luglio**, prevedendo alcuni giorni di chiusura in occasione delle varie festività (consultare il programma di seguito) e una **programmazione ridotta per il mese di luglio**.

## CALENDARIO GIORNI DI CHIUSURA 2022\_23

Il Centro Pilates Yoga Roma svolgerà la propria attività per la Stagione 2022\_23, secondo il programma settimanale proposto, dal 15 settembre 2022 al 28 luglio 2023.

- Lezioni del sabato: dal 1 ottobre al 24 giugno.
- Luglio: orario lezioni ridotto.
- Domenica chiuso.

Il Centro rimarrà chiuso e sospende le attività nei seguenti giorni e periodi.

- lunedì 31 ottobre e martedì 1 novembre 2022 (ponte Ognissanti)
- giovedì 8 dicembre 2022 (Immacolata Concezione)
- da venerdì 23 dicembre 2022 a domenica 8 gennaio 2023 (Festività Natalizie, Nuovo Anno e Epifania)

- da venerdì 7 aprile 2023 a lunedì 10 aprile 2023 (Festività Pasquali)
- lunedì 24 e martedì 25 aprile 2023 (ponte e festa della Liberazione)
- lunedì 1 maggio 2023 (festa dei lavoratori)
- venerdì 2 e sabato 3 giugno 2023 (Festa e ponte della Repubblica)
- giovedì 29 e venerdì 30 giugno 2023 (SS. Pietro e Paolo e ponte)

## OPZIONI DI PAGAMENTO E FREQUENZA

### ABBONAMENTO a GIORNI FISSI

Corsi di GRUPPO

Questo tipo di abbonamento è la soluzione ideale per la frequenza dei nostri corsi, con l'obiettivo di garantire una minima continuità lavorativa sia per l'allievo che per l'insegnante.

Prevede la frequenza in giorni/orari fissi prestabiliti con posto assegnato e assicurato nelle lezioni prescelte per ciascun periodo.

Tipo, giorno e orario della/delle lezioni prescelte vanno comunicati al momento dell'iscrizione ma possono comunque essere modificati ove possibile anche in seguito in base alla disponibilità di posto.

La stagione si suddivide in 4 periodi.

- **1° PERIODO** (Autunnale)  
 giov. 15 settembre 2022 → giov. 22 dicembre 2023  
 minimo 12 o 24 lezioni garantite  
 Rinnovo e conferma per periodo successivo entro e non oltre il 31 dicembre 2022
- **2° PERIODO** (Invernale)  
 lun. 9 gennaio 2023 → giov. 6 aprile 2023  
 minimo 10 o 20 lezioni garantite  
 Rinnovo e conferma per il periodo successivo entro e non oltre il 31 marzo 2023
- **3° PERIODO** (Primaverile)  
 mart. 11 aprile 2023 → merc. 28 giugno 2023  
 minimo 10 o 20 lezioni garantite
- **4° PERIODO** (Estivo)  
 dal 3 al 28 luglio 2023 con orario ridotto e lezioni fruite solo con i pacchetti estivi (più flessibili)

Il pagamento per ciascun periodo dà diritto a frequentare settimanalmente la/le lezione/i per le quali ci si è iscritti per l'intero periodo (con un numero minimo garantito di lezioni) e viene offerta la possibilità di recupero di un certo numero di eventuali assenze comunicate dall'allievo con il dovuto anticipo.

Per l'intero periodo di riferimento l'allievo quindi avrà garantito il proprio posto a lezione e si impegna a frequentare nei giorni della settimana e orari indicati.

Allo scadere di ciascun periodo, se l'allievo desidera confermare la propria frequenza e il proprio posto a lezione, dovrà effettuare il pagamento del periodo successivo entro i termini indicati.

**INIZIO ABBONAMENTO:** È sempre preferibile cominciare ad inizio periodo, anzi ad inizio stagione! Oltre ad essere più vantaggioso, permette di trarre i maggiori benefici dall'attività.

Nel caso comunque si inizi a frequentare e si attivi un abbonamento a giorni fissi in altro periodo successivo, per i costi si calcoleranno le lezioni fruibili mancanti dalla data di inizio alla più vicina scadenza di periodo. Se la distanza tra le date è inferiore ai 15 giorni l'allievo verrà invitato a provvedere anche al pagamento del periodo entrante.

Le scadenze rimarranno le stesse per tutti, in corrispondenza dei periodi indicati.

**ASSENZE e RECUPERI:** Comunicando la propria assenza con un anticipo minimo di 24 ore, è possibile recuperare in altro giorno/orario previa prenotazione e salvo disponibilità di posto, fino ad un massimo del 25% circa delle lezioni previste per ciascun periodo.

È possibile prenotare eventuali lezioni di recupero anche in maniera autonoma tramite l'utilizzo della web-app disponibile, o contattando la segreteria preferibilmente via WhatsApp.

Anche quando la lezione non è recuperabile, chiediamo comunque la gentilezza, quando possibile, di avvisare dell'assenza con un messaggio WhatsApp, per informare l'insegnante e facilitare anche eventuali inserimenti di recuperi all'interno dei corsi, a favore di tutti.

La regola dell'anticipo delle 24 ore considera recuperabili le assenze dovute a impegni prevedibili (viaggi di lavoro, visite programmate, brevi vacanze...) evitando che l'imprevisto del singolo socio/a, indipendentemente dalla sua natura (traffico, malessere temporaneo, improvvisi impegni di lavoro, guasto dell'auto...) ricada oltre che su di lui/lei, anche sulla nostra organizzazione.

Tuttavia, considerando che in ogni periodo è previsto un numero minimo garantito di lezioni a seconda che si tratti di un abbonamento da 1 o 2 volte a settimana e, a seconda del giorno della settimana scelto, se si è perfettamente costanti e sempre presenti si può arrivare a fare fino a 2 o 4 lezioni in più, fissare dei recuperi dovrebbe risultare più semplice rispetto agli anni passati!

Anche grazie al fatto che il numero degli allievi iscritti per ciascuna classe sarà sempre inferiore della sua capienza massima, lasciando maggiore disponibilità di posto.

Inoltre tutti i giorni e periodi di chiusura programmati sono esclusi da questo conteggio, quindi per questi non sarà necessario organizzare recuperi.

Per lo stesso motivo non sono previsti periodi di sospensione (in qualche modo già compresi) ma in casi eccezionali, sarà possibile aumentare il numero delle lezioni recuperabili all'interno di ciascun periodo.

Le assenze non comunicate o comunicate in ritardo (imprevisti) NON si possono recuperare.

**Nota bene:** I recuperi sono possibili ma NON garantiti, essi dipendono infatti dalla flessibilità oraria dell'allievo e dalla disponibilità di posto nelle lezioni.

Non è possibile riprogrammare lezioni già fissate come recupero (cioè fare il recupero del recupero).

**INTERRUZIONI:** In caso di eccezionali necessità, sarà possibile interrompere l'abbonamento con eventuale rimborso parziale nella forma di credito sul proprio conto, che resterà disponibile per un periodo massimo di 6 mesi, entro il quale potrà essere utilizzato per riattivare un nuovo abbonamento o acquistare un pacchetto di lezioni, ma NON sarà possibile il mantenimento del posto.

Il conteggio dell'eventuale credito terrà conto delle lezioni non fruite (rispetto al numero minimo garantito) sottraendo un periodo di una settimana a compensazione.

**RINNOVO e CONFERMA POSTO:** Entro i termini indicati per ciascun periodo sarà possibile provvedere al rinnovo per il periodo successivo e di conseguenza alla eventuale riconferma del posto. Il nuovo programma gestionale non ci permette in alcun modo di inserire in una lezione un socio che non abbia un abbonamento attivo, quindi è indispensabile rinnovare entro i tempi per non perdere la priorità e la garanzia del posto.

**Pilates SOFT:** Il corso Pilates SOFT della mattina (*solo per over 65*) costituisce eccezione, svolgendosi da ottobre a maggio con pagamento bimestrale.

### **PACCHETTI di LEZIONI A SCALARE (*Carnet*)**

Corsi di GRUPPO

Questa soluzione prevede l'acquisto di un certo numero di lezioni fruibili previa prenotazione e salvo disponibilità di posto entro e non oltre un determinato periodo di tempo a scelta tra le lezioni proposte tra la programmazione del Centro.

Sebbene non sia una modalità che favorisce la progressione o la corretta alternanza del tipo di lavoro svolto e la costanza, grazie alla sua flessibilità, è la soluzione ideale per chi lavora su turni o per vari motivi ha necessità di variare i giorni e il tipo di lezione. La consigliamo anche a chi preferisce esplorare tra le varie lezioni e i vari insegnanti prima di stabilirsi su una frequenza a giorni fissi.

E' da tener presente, che la disponibilità di posto a lezione non può essere garantita, essendo le classi a numero chiuso, inoltre essa è molto variabile in base al periodo dell'anno o alla fascia oraria.

Eventuali lezioni già prenotate, se disdette con il dovuto anticipo possono essere riprenotate.

**SCADENZE:** Tutte le lezioni dei diversi pacchetti devono essere fruite entro 3 mesi dall'attivazione del pacchetto.

**PRENOTAZIONI:** Le lezioni possono essere prenotate, tramite la segreteria o in maniera autonoma tramite la web-app messa a disposizione, con un anticipo massimo di 3 settimane e fino a pochi minuti prima dell'inizio della lezione (previa disponibilità).

**ASSENZE e RECUPERI:** Le lezioni già prenotate possono eventualmente essere disdette con un anticipo minimo di 24 ore, in tal caso la lezione sarà nuovamente disponibile per altra prenotazione, in caso contrario verrà comunque addebitata. Anche in caso di disdetta

tardiva chiediamo la gentilezza di avvisare, quando possibile, anche per rendere eventualmente disponibile la lezione per altri allievi.

**LISTE di ATTESA:** Nel caso in cui nella lezione che si desidera prenotare non ci fosse disponibilità di posto, l'allievo ha la possibilità tramite la segreteria di inserirsi senza impegno in una lista d'attesa e ove, in caso di disdette, questo si rendesse disponibile, sarebbe contestualmente avvisato e invitato a confermare la propria disponibilità a partecipare.

## LEZIONI INDIVIDUALI / DUETTO

Le lezioni individuali o duetto (coppia di allievi) sono la soluzione ideale per chi desidera o ha necessità di essere seguito con un programma di lavoro personalizzato.

Possono essere svolte lezioni individuali o duetto sia di Pilates che di Yoga, o altre discipline tra quelle proposte.

Le lezioni di Pilates si svolgono all'interno del nostro open space avendo a disposizione lo Studio Pilates comprensivo dei macchinari Reformer, Tower Reformer, Chair e Ladder Barrel.

Le lezioni si possono svolgere 1 o più volte a settimana, sia mattina che pomeriggio/sera, prendendo un appuntamento costante con la segreteria e accordandosi a seconda della disponibilità sia dell'allievo che degli insegnanti e dello spazio.

Per il pagamento, sono previsti dei pacchetti a scalare di lezioni, la cui durata di validità prevede la possibilità di recupero di alcune eventuali lezioni saltate.

Anche in questi casi la norma è quella di avvisare dell'assenza a lezione almeno 24 ore prima, in tal caso si potrà organizzare con la segreteria, ove possibile, uno spostamento di lezione, oppure saltare la settimana fintanto che si rimanga all'interno del periodo di validità del pacchetto.

I pacchetti da 8 lezioni hanno una durata di validità di 11 settimane e quelli da 4 lezioni di 5 settimane. Alla scadenza, eventuali lezioni non svolte andranno perse.

Il rinnovo del pacchetto va confermato con il pagamento anticipato di un nuovo pacchetto.

La durata delle lezioni è di 50 minuti.

Si raccomanda la puntualità: nel caso di lezioni individuali/duetto, dopo 10 minuti di ritardo è a discrezione dell'insegnante svolgere o meno la lezione.

Per le lezioni duetto è indispensabile la presenza di entrambi gli allievi. Se solo uno dei due è assente, la lezione si considera svolta per entrambi.

## LEZIONI A RICHIESTA e in GRAVIDANZA

Nel caso si abbia necessità o faccia comodo ad un piccolo gruppo di persone (*piccoli gruppi pre-formati da 3 a 5 allievi\**) che condividono le stesse disponibilità o interessi, è possibile

organizzare delle lezioni personalizzate di gruppo, con giorno e orario a richiesta non oltre le ore 17:00 (max ore 16:00).

Abbiamo pre-stabilito dei costi, che diminuiscono a persona proporzionalmente all'aumentare del numero di allievi.

I medesimi costi si applicano anche ai piccoli gruppi di donne in gravidanza, a seconda della composizione del gruppo. Presso il nostro Centro è possibile svolgere lezioni di Pilates o Yoga nel periodo di gravidanza dopo il 3° mese di gestazione.

## PRE-ISCRIZIONI

A partire orientativamente dal mese di giugno, si dà la possibilità ai soci interessati, di prenotare il proprio posto e quindi opzionare la scelta del giorno/orario di lezione per la stagione successiva tramite il pagamento di un anticipo che comprende quota associativa e di iscrizione. L'opzione potrà essere ritenuta valida solo dal momento del pagamento, non verrà presa in considerazione alcuna indicazione se priva dello stesso.

Tale Pre-iscrizione dovrà ad ogni modo in seguito essere ulteriormente confermata con il pagamento del primo periodo della nuova stagione, entro e non oltre l'inizio dei corsi nel mese di settembre. In alternativa, verrà comunque ritenuta valida l'iscrizione ma si perde il diritto all'opzione del posto scelto.

## COVID

All'interno degli spazi del Centro continueremo a mettere in atto le principali azioni atte a prevenire e a contenere eventuali contagi, secondo le norme vigenti. Prima fra tutte quella di evitare di venire a lezione con presenza di sintomi influenzali, optando sempre per la prudenza.

In caso di positività accertata al virus da parte di un socio/allievo quest'è tenuto a darne comunicazione appena possibile, e verrà offerta la possibilità di recupero per il periodo di assenza ma non di sospensione.

Nella scongiurata eventualità di periodi di lockdown con chiusura e sospensione delle attività, ci organizzeremo con lezioni a distanza per garantire continuità del servizio ma non sarà previsto alcun tipo di rimborso.

## CONTATTI

Ci puoi contattare nei seguenti modi.

**Tel. 06 4065573** **WhatsApp** e telefono fisso segreteria del Centro.

La chat di WhatsApp è il modo migliore per mettersi in contatto con noi in maniera rapida, facile e informale. [Salva questo numero subito tra i tuoi contatti in rubrica!](#)

Cerchiamo di essere sempre disponibili per le risposte, ma ovviamente possiamo garantirle solo in orario di segreteria.

**Cell. 348 4352705** tel. mobile Lamberto

Da NON preferire per comunicazioni generali ma usare solo per eventuali comunicazioni dirette con il nostro direttore tecnico Lamberto. Se non usi WhatsApp puoi anche inviare sms indicando sempre nome cognome e lezione di riferimento.

**Email:**

[info@centropilatesyogaroma.com](mailto:info@centropilatesyogaroma.com) (segreteria)

[sportgiocando@gmail.com](mailto:sportgiocando@gmail.com) (direzione)

Preferibilmente da non usare per comunicazioni urgenti.

Sito: [www.centropilatesyogaroma.com](http://www.centropilatesyogaroma.com)

#### **ORARI SEGRETERIA:**

La segreteria è aperta dal lunedì al venerdì dalle ore 17:00 alle 20:00 e il sabato mattina dalle ore 10:00 alle 13:00, ma potresti comunque trovarci anche al di fuori di questi orari.

Ti invitiamo a seguirci su [Facebook](#) e [Instagram](#)!

## **PREZZI Stagione 2022/23**

### **ABBONAMENTI A GIORNI FISSI** Rinnovabili ad ogni periodo

Quota associativa € 10\* + Iscrizione € 20\* (\*valide fino al 31 agosto 2023)

#### **1° PERIODO (Autunnale)** giov. 15 settembre 2022 → giov. 22 dicembre 2023

- **Abb. 1 lezione a settimana € 120**  
*(minimo 12 lezioni garantite nel periodo)*
- **Abb. 2 lezioni a settimana € 216**  
*(minimo 24 lezioni garantite nel periodo)*

Rinnovo e conferma per periodo successivo entro e non oltre il 31 dicembre 2022

#### **2° PERIODO (Invernale)** lun. 9 gennaio 2023 → giov. 6 aprile 2023

#### **3° PERIODO (Primaverile)** mart. 11 aprile 2023 → merc. 28 giugno 2023

- **Abb. 1 volta a sett. € 100**  
*(minimo 10 lezioni garantite nel periodo)*
- **Abb. 2 volte a sett. € 180**  
*(minimo 20 lezioni garantite nel periodo)*

Rinnovo e conferma per periodo successivo entro e non oltre il 31 marzo 2023

#### **4° PERIODO (Estivo)**

- Pacchetti estivi
-

### Corso over 65

- MATTINA 1 lezione SOFT a settimana € 76 (bimestre)
- MATTINA 2 lezioni SOFT a settimana € 120 "" ""

### PACCHETTI DI LEZIONI A SCALARE SU PRENOTAZIONE:

Quota associativa € 10 (valida fino al 31 agosto 2023)

- Lezione di prova ..... € 10
- 1 lezione di gruppo ..... € 15
- 5 lezioni scadenza 3 mesi ..... € 60
- 11 lezioni scadenza 3 mesi ..... € 120
- 20 lezioni scadenza 3 mesi ..... € 190

### LEZIONI A RICHIESTA (piccoli gruppi pre-formati da 3 a 5 alliev\*)

Lezioni personalizzate di gruppo, giorno e orario a richiesta non oltre le ore 17:00 (max ore 16:00)

- Gruppo 3 persone - 8 lezioni ..... €150 a persona
- Gruppo 4 persone - 8 lezioni ..... €110 "" ""
- Gruppo 5 persone - 8 lezioni ..... € 96 "" ""

### Lezioni PILATES STUDIO

(Prezzi validi anche per lezioni personalizzate individuali di YOGA)

Lezioni di ginnastica Pilates 50' sui macchinari REFORMER Allegro + Tower , Chair, Ladder Barrel

Pacchetti a scalare (giorni e orari in accordo con l'insegnante e secondo disponibilità):

Quota associativa € 10 (valida fino al 31 agosto 2023)

#### LEZIONI INDIVIDUALI

- 1 lezione ..... € 45
- 8 lezioni entro 11 settimane ..... € 280
- 4 lezioni entro 5 settimane ..... € 150

#### LEZIONI DUETTO (coppia di alliev\*)

- 1 lezione ..... € 30 a persona
- 8 lezioni entro 11 settimane ..... € 175 ""
- 4 lezioni entro 5 settimane ..... € 90 ""

### PACCHETTI A SCALARE ESTIVI DI LEZIONI a ingresso su prenotazione:

attivabili nel mese di luglio e tutti con scadenza 29 luglio 2023

- Da 2 a 8 lezioni ..... € 10 ciascuna
- Da 8 lezioni in poi ..... € 9 ""

Le lezioni sono prenotabili di volta in volta o tutte insieme a scelta tra le lezioni proposte nella programmazione estiva, anche saltuariamente.