

# ORGANIZZAZIONE di SEMINARI

DISPONIBILITÀ per OSPITARE EVENTI

Per informazioni e prenotazioni, contattare >

GUIDO Cinzia \_\_\_\_\_ 327 379 54 33

327 379 28 41 \_\_\_\_\_ ORLANDO Alessandra

segreteria dal lunedì al venerdì  
dalle 15.00 all 18.00

[www.pilatesfisiotekar.it](http://www.pilatesfisiotekar.it)

[info@pilatesfisiotekar.it](mailto:info@pilatesfisiotekar.it)

“...la cosa più importante non è ciò che stai facendo,  
ma come lo fai...”

JOSEPH H. PILATES

via Pozzo Strada, 25 - 10100 Torino  
email [info@pilatesfisiotekar.it](mailto:info@pilatesfisiotekar.it)  
web [www.pilatesfisiotekar.it](http://www.pilatesfisiotekar.it)  
PILATES & CO A.S.D.  
C.F. 97749620015

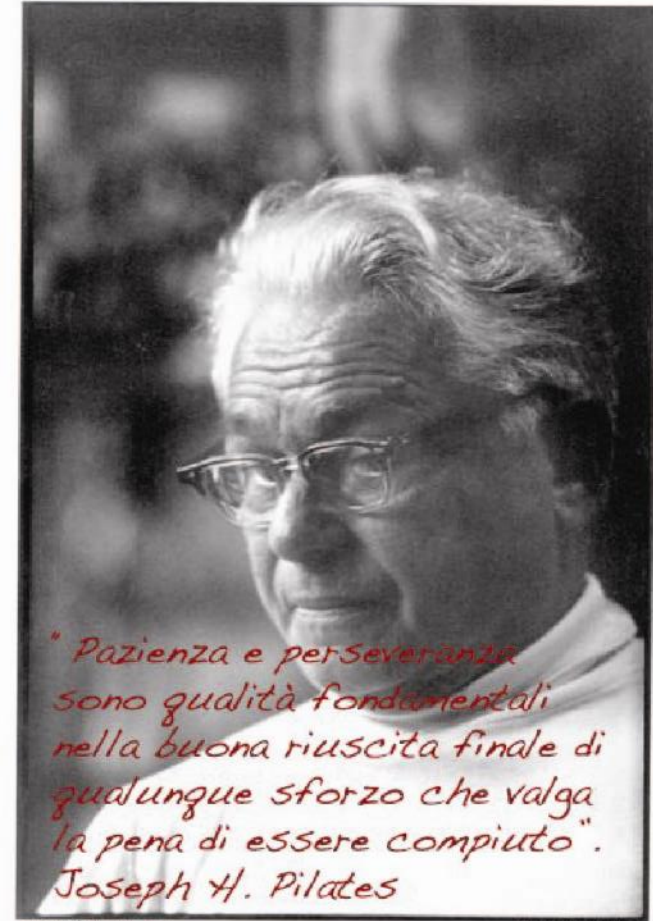


# PILATES

& CO.

- FISIOTEKAR -

Associazione Sportiva Dilettantistica



Joseph Pilates, NY 1911

© J.H. Kapferer

via Pozzo Strada, 25 - 10100 Torino  
email [info@pilatesfisiotekar.it](mailto:info@pilatesfisiotekar.it)  
web [www.pilatesfisiotekar.it](http://www.pilatesfisiotekar.it)  
PILATES & CO A.S.D.  
C.F. 97749620015



# ORARIO mat work 2014-2015

lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
	10.30 PILATES BASE		10.30 PILATES BASE	
	12.30 PILATES		12.30 PILATES	
16.30 PILATES BASE		16.30 PILATES BASE		16.30 PILATES BASE
18.00 PILATES BASE	18.00 PILATES BASE	18.00 <b>PILOXING</b>	18.00 PILATES BASE	18.00 PILATES BASE
19.00 PILATES	19.00 PILATES INTERMEDIO	19.00 PILATES	19.00 PILATES INTERMEDIO	19.00 MEDITAZIONE
	20.00 PILATES		20.00 PILATES	

## personal

su appuntamento

lezione singola	€ 45.00
5 lezioni	€ 200.00
10 lezioni	€ 380.00



in collaborazione con:



Lezione di prova > GRATUITA  
su appuntamento

PACCHETTI >  
lezione singola € 20.00

5 ingressi  
validità 2 mesi

€ 90.00

10 ingressi  
validità 3 mesi

€ 150.00

20 ingressi  
validità 5 mesi  
(2gg./settimana)

€ 280.00



su appuntamento

Pilates Gravidanza

Pilates PostParto

accompagnate dai bimbi 0-8 mesi



# PILOXING

lezione singola € 30.00

5 ingressi  
validità 2 mesi

€ 130.00

10 ingressi  
validità 3 mesi

€ 250.00



PILATES - BOX - DANZA

OBBLIGATORIO >

certificato medico non agonistico  
tessera associativa annuale € 35.00

