

## REGOLE e TARIFFE 2024/25

### 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 il tesseramento da parte della Associazione Sportiva Dilettantistica SportGiacando a r.l. all'Ente di Promozione Sportiva C.S.A.In.
- Per ciascuna attività e per ciascun anno sportivo, è dunque previsto il pagamento di una **quota iniziale di iscrizione**, che può variare in base all'attività o al periodo dell'iscrizione stessa.
- Per la partecipazione alle lezioni dei corsi di gruppo e alle lezioni individuali è obbligatorio fornire un **certificato medico di idoneità all'attività sportiva dilettantistica non agonistica**.
- Le modalità di frequenza per i corsi di gruppo sono l'**abbonamento a giorni fissi** (costanza) e il **pacchetto di lezioni a scalare** o carnet (flessibilità).  
Le lezioni individuali o duetto, vengono programmate in accordo con la segreteria in base alla disponibilità dell'allievo, del/della insegnante e della postazione.
- A seconda della sala utilizzata, verranno iscritti in abbonamento per ciascun corso di gruppo, un numero massimo di 7 o 10 allievi/e.  
La capienza massima garantita per ciascuna sala sarà di massimo 9 o 12 allievi/e.  
Tutte le lezioni hanno una durata di 50 minuti.
- La stagione (anno sportivo) 2024/2025 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 2024\_25

Il Centro Pilates Yoga Roma svolgerà la propria attività per la Stagione 2024\_25, secondo il programma settimanale proposto, dal 16 settembre 2024 al 25 luglio 2025 e a luglio con programmazione delle lezioni ridotta.

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

- venerdì 1 e sabato 2 novembre 2024 (Ponte Ognissanti)
- da lunedì 23 dicembre 2024 a lunedì 6 gennaio 2025 (Festività Natalizie, Nuovo Anno e Epifania)
- da venerdì 18 aprile a lunedì 21 aprile 2025 (Festività Pasquali)
- venerdì 25 e sabato 26 aprile 2025 (Festa della Liberazione e ponte)
- giovedì 1 maggio 2025 (Festa dei lavoratori)
- lunedì 2 giugno 2025 (Festa della Repubblica)

## 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)  
lun. 16 settembre 2024 → sab. 21 dicembre 2024  
Rinnovo e conferma per periodo successivo entro e non oltre il 20 dicembre 2024
- 2° PERIODO (Invernale)  
mart. 7 gennaio 2025 → giov. 17 aprile 2025  
Rinnovo e conferma per il periodo successivo entro e non oltre il 17 aprile 2025
- 3° PERIODO (Primaverile)  
mart. 22 aprile 2025 → sab. 28 giugno 2025
- 4° PERIODO (Estivo)  
dal 30 giugno al 25 luglio 2025 con orario ridotto e lezioni fruibili 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 e viene offerta la possibilità di recupero di un numero limitato di eventuali assenze se comunicate con un determinato 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!

Nell'eventualità si inizi a frequentare e si attivi un abbonamento a giorni fissi in altro periodo successivo, si calolerà il costo proporzionalmente fino alla più vicina scadenza di periodo, e se mancano meno di 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:** È possibile (ma non garantito!) recuperare un numero limitato di lezioni per ciascun periodo di abbonamento e tassativamente entro la scadenza dello stesso, comunicando la propria assenza con un anticipo minimo di 24 ore, prenotando in altro giorno/orario previa disponibilità di posto.

Le assenze vanno comunicate esclusivamente tramite un rapido messaggio WhatsApp direttamente alla segreteria, mentre 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 della disdetta anticipata di 24 ore** considera recuperabili le assenze dovute a impegni prevedibili (viaggi di lavoro, visite programmate, brevi vacanze...) evitando che l'imprevisto del singolo allievo/a, indipendentemente dalla sua natura (traffico, malessere temporaneo, improvvisi impegni di lavoro, emergenza di qualsiasi tipo, guasto dell'auto...) ricada oltre che su di lui/lei, anche sulla nostra organizzazione.

**Non sono previsti periodi di sospensione** 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.

Per il conteggio dell'eventuale credito si escluderà il periodo di abbonamento già fruito comprese eventuali lezioni disdette e non recuperate, sottraendo un ulteriore 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.

Questa modalità, 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, o a chi già frequenta in abbonamento e desidera avere la possibilità di aggiungere una ulteriore lezione a settimana, anche saltuariamente.

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 fruito entro 3 mesi dall'attivazione del pacchetto.

**PRENOTAZIONI:** Le lezioni possono essere prenotate in maniera autonoma tramite la web-app messa a disposizione o tramite la segreteria, con un anticipo massimo di 2 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.

[\(regole di ASSENZE E RECUPERI come nella sezione abbonamenti\)](#)

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'allieva che degli/delle 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 in GRAVIDANZA

Presso il nostro Centro è possibile svolgere lezioni di Pilates o Yoga nel periodo di gravidanza dopo il 3° mese di gestazione. Si possono svolgere in forma individuale, duetto o in piccoli gruppi di minimo 3 persone.

## PRE-ISCRIZIONI

A partire orientativamente dal mese di giugno, si dà la possibilità agli allievi/e che ne abbiano interesse, 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.

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.

## SALUTE

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

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 disponibili per le risposte, ma ovviamente **possiamo garantirle solo in orario di segreteria e cioè nel pomeriggio dalle 16:30 alle 20:00.**

**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 16:30 alle 20:00 potresti comunque trovarci anche al di fuori di questi orari.

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

### WEB APP GESTIONE ABBONAMENTI

Puoi in parte gestire il tuo abbonamento e prenotare le lezioni del tuo pacchetto in autonomia tramite la web-app di Yoga Manager al seguente link:

<https://my.yogamanager.it/?codice=pilatesyogaroma>

inserendo per l'accesso:

- il codice centro **pilatesyogaroma**
- la tua email fornita in fase di iscrizione
- una password personale (creata al primo accesso modificando quella temporanea inviata dalla segreteria)

## PREZZI Stagione 2024/25

### ABBONAMENTI A GIORNI FISSI

Rinnovabili ad ogni periodo

Quota Iscrizione e tesseramento € 30\* (\*valida fino al 31 agosto 2025)

#### 1° PERIODO (Autunnale) lun. 16 settembre 2024 → sab. 21 dicembre 2024

- Abb. 1 lezione a settimana € 160 (max 4 recuperi)
- Abb. 2 lezioni a settimana € 290 (max 6 recuperi)

Rinnovo e conferma del 2° periodo entro e non oltre il 21 dicembre 2024

#### 2° PERIODO (Invernale) mart. 7 gennaio 2025 → giov. 17 aprile 2025

- Abb. 1 lezione a settimana € 170\* (max 4 recuperi)
- Abb. 2 lezioni a settimana € 310\* (max 6 recuperi)

**\*Nota bene:** È possibile rateizzare l'importo anticipando un acconto pari alla metà entro il 30/11/24 e saldare il restante entro l'11/01/25.

Rinnovo e conferma del 3° periodo entro e non oltre il 17 aprile 2025

#### 3° PERIODO (Primaverile) mart. 22 aprile 2025 → sab. 28 giugno 2025

- Abb. 1 volta a sett. € 110 (max 4 recuperi)
- Abb. 2 volte a sett. € 200 (max 6 recuperi)

#### 4° PERIODO (Estivo)

- Pacchetti estivi

---

#### Corso over 65

- MATTINA 1 lezione SOFT a settimana € 88 (bimestre)
- MATTINA 2 lezioni SOFT a settimana € 160 "" ""

### PACCHETTI DI LEZIONI A SCALARE SU PRENOTAZIONE:

Quota Iscrizione e tesseramento € 10 (valida fino al 31 agosto 2025)

- Lezione di prova ..... € 10
- 1 lezione di gruppo ..... € 15
- 5 lezioni scadenza 3 mesi ..... € 70
- 11 lezioni scadenza 3 mesi ..... € 140
- 20 lezioni scadenza 3 mesi ..... € 235

## 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 iscrizione e tesseramento € 10 (valida fino al 31 agosto 2025)

## LEZIONI INDIVIDUALI

Lezione di prova ..... € 35

8 lezioni entro 11 settimane ..... € 350\*

4 lezioni entro 5 settimane ..... € 180

*\*per frequenza 2 volte a sett. €330*

## LEZIONI DUETTO (coppia di alliev\*)

Lezione di prova ..... € 20 a persona

8 lezioni entro 11 settimane ..... € 250 “ ”

4 lezioni entro 5 settimane ..... € 130 “ ”

## LEZIONI in CIRCUITO da 3

Lezione di prova ..... € 18 a persona

8 lezioni entro 11 settimane ..... € 200 “ “

4 lezioni entro 5 settimane ... € 110 “ “

## Lezioni PILATES/YOGA in GRAVIDANZA

Quota iscrizione e tesseramento € 30\* (\*valide fino al 31 agosto 2025)

Lezioni per gestanti a partire dal 2° trimestre di gravidanza. Gruppo minimo 3 persone con frequenza 1 volta a settimana.

○ 8 lezioni scadenza 9 settimane ..... € 120

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

attivabili nel mese di luglio e tutti con scadenza 25 luglio 2025

• € 10 a lezione (numero di lezioni a scelta, minimo 2, da pagare anticipate)

• € 80 OPEN (fino a 15 lezioni)

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