

IL METODO®
Pilates e Gyrotonic®

EXO CHAIR

ROMA 9-10 GIUGNO 2012

✧ **Livello principianti e intermedio** ✧

Nuovissimi esercizi e coreografie sull' Exo Chair, con l'utilizzo di molle ed elastici per un allenamento completo ed efficace da proporre a piccole classi di gruppo. Il Workshop è diviso in Quattro Incontri , in Ogni Incontro si imparerà nuovi esercizi e la progressione fra di loro, particolare cura alla sicurezza dell'attrezzo e come sviluppare programmi di allenamento completi sia per principianti che per clienti avanzati.



Exo Chair Workout
Nuovissime classi utilizzando
l'esclusivo attrezzo prodotto da
Balanced Body usa.

deleale

Docente Serafino Ambrosio

Licenziatario per l'Italia di Polestar Pilates USA. Si è laureato in Educazione Fisica e Danza alla Deakin University (Victoria College Australia). Membro Certificato del Pilates Method Alliance USA, ha studiato negli Stati Uniti con gli allievi diretti di Joseph



Pilates ancora viventi, e anche con i migliori insegnanti Pilates e tecniche Body Working attualmente operanti. Presenter internazionale in Australia, Asia, Europa e America tiene abitualmente corsi di formazione e workshop. La scuola Polestar Pilates da lui diretta è presente in Italia dal 1998.

REGOLAMENTO - ORARIO E COSTI

Luogo - Roma Palestra Asd Fitness 2000-Il Metodo viale delle Milizie 40 (zona Ottaviano)

Orario - Sab. 9.30 - 18.00 Dom. 9.30 - 17.30 (9-10 Giugno))

Costo- € 395,00 +iva fino al 11 Maggio 2012

INFOLINE: tel 06.82 47 90 o email info@ilmetodo.it

SPECIALE Prenotando prima del 1 Giugno 2012 solo € 355,00+iva

MODALITA' DI PAGAMENTO

E' necessario versare € 121,00 (€100,00+21%Iva) per la prenotazione del workshop Iban: IT34Z0200805209000010487248 intestato a Seraficum srl e inviare la cedola d'iscrizione compilata; il saldo potrà effettuarsi in loco. Farà fede la data del versamento di prenotazione per stabilire la tariffa da applicare, e' necessario inviare tempestivamente la cedola d'iscrizione e il pagamento entro i termini. **Scadenza per la registrazione:** Se il pagamento avviene lo stesso giorno o dopo l'ultima scadenza di pagamento del workshop il costo aumenterà di € 45,00+iva dalla tariffa più alta. Non si garantisce disponibilità di posto. Si riserva la facoltà di respingere iscrizioni avvenute in esubero rispetto ai posti disponibili con rimborso, o trasferimento ad altro corso, della quota versata. **Cancellazioni e rimborso :** La quota di prenotazione effettuata nei termini, non e' in alcun caso rimborsabile, sarà possibile trasferirla ad un altro corso del Metodo, con un costo aggiuntivo di € 35, 00+iva per spese amministrative, dandone comunicazione 15 giorni prima della data d'inizio del workshop disdetto; **TRASCORSO TALE TERMINE NON SARA' PREVISTO ALCUN TIPO DI RIMBORSO O TRASFERIMENTO SU ALTRO CORSO O WORKSHOP** . I bonifici effettuati senza consultare preventivamente la disponibilità effettiva dei posti verranno rimborsati con una trattenuta €10,00 per spese amministrative. Il Metodo di Serafino Ambrosio (Seraficum Srl), concessionario Polestar, hanno la facoltà di cancellare convegni/workshops con rimborso totale, inoltre si riservano il diritto di cambiare luogo, date, programma qualora necessario. I costi di trasporto, pernottamento alberghiero o altri costi aggiuntivi sostenuti per partecipare ai corsi\workshops, non sono a carico ne' di Polestar ne' di "Il Metodo" di Serafino Ambrosio ne' di Seraficum srl.

* N.B: i prezzi s'intendono tasse escluse.