



5e.motions

PILATES RETREAT

Palermo 11/12 - 15 GIUGNO 25

MODULO PRENOTAZIONE

da inviare compilato e firmato all'indirizzo
email 5e.motionspilates@gmail.com

1. Nome e Cognome _____

2. Nome e Cognome _____

1. Telefono _____ Email _____

2. Telefono _____ Email _____

PERNOTTAMENTO E PRIMA COLAZIONE

Il retreat si svolgerà presso l'hotel Bellevue**** in Via Plauto 40 a Palermo – località Sferracavallo.

Il retreat è vincolato al pernottamento (3 notti minimo) nella struttura sopra indicata, di seguito i costi della sistemazione in camere singole, doppie o triple con bagno privato con servizio di prima colazione.

€ 65,00 al giorno in camera singola (€65 a persona per notte)

€ 90,00 al giorno in camera doppia (€45 a persona per notte)

€ 120,00 al giorno in camera tripla (€40 a persona per notte)

Tassa di soggiorno € 3,00 p.p.p.n.

Desidero prenotare N. ____ camere per N. ____ persone dal _____ al _____

La prenotazione dovrà essere confermata entro il 05 marzo 2025 oltre questa data sarà soggetta a disponibilità e adeguamento tariffe.

Un acconto del 50% dovrà essere versato entro e non oltre la data del 05 marzo, il saldo, la settimana prima del retreat. Il bonifico con causale "Acconto/Saldo pernottamento retreat Palermo" dovrà essere effettuato a Daniela Chiarello – Mediobanca Premier SPA, IBAN IT78K0305801604100571547039

L'hotel ha a disposizione un ristorante aperto per la cena, sarà possibile concordare i pasti anche qualche giorno prima in base alle nostre esigenze, ma in zona sono presenti numerosissimi ristoranti e street food.

COME RAGGIUNGERE PALERMO E TRASFERIMENTI INTERNI

AEROPORTO DI PALERMO (con servizio navetta -max 4 persone- A PAGAMENTO dell'hotel o con treno urbano da Aeroporto di Capaci a Sferracavallo – circa 800mt dall'hotel).

Tariffe transfer aeroporto (macchina 4 posti) – Bellevue hotel

Diurno 08.00 – 20.00 € 35,00

Notturmo 20.00 – 08.00 € 45,00

Indicare COMPAGNIA VOLO DI ANDATA E ORARIO DI ARRIVO _____

Indicare COMPAGNIA VOLO DI RITORNO E ORARIO DI PARTENZA _____

Voli disponibili da tutti gli aeroporti di Milano con le compagnie ITA, Ryanair e Easyjet.

Il costo del viaggio da e per Palermo ed eventuali spostamenti è completamente a carico dei partecipanti.

ORARI E COSTI DELLE LEZIONI

- PACCHETTO N.8 ORE DI LEZIONI €135
- PACCHETTO N.6 ORE DI LEZIONI €110
- PACCHETTO N.3 ORE DI LEZIONI (Minimo per accompagnatori adulti) €60
- LEZIONE EXTRA IN AGGIUNTA AL PACCHETTO €10

Ogni iscritto dovrà prenotare un pacchetto di minimo 6 ore di lezioni, accompagnatori adulti minimo 3 ore di lezioni. Ogni iscritto dovrà portare con sé tappetino, softball ed elastici.

L'intensità delle lezioni è indicativa; l'insegnante adeguerà la difficoltà degli esercizi alle necessità dei singoli partecipanti. Vi preghiamo di indicare l'esperienza nello studio del Pilates

Partecipante 1	<input type="checkbox"/> 1 – 2 anni	<input type="checkbox"/> 3 – 5 anni	<input type="checkbox"/> >5 anni	<input type="checkbox"/> Istruttore
Partecipante 2	<input type="checkbox"/> 1 – 2 anni	<input type="checkbox"/> 3 – 5 anni	<input type="checkbox"/> >5 anni	<input type="checkbox"/> Istruttore

Un acconto di €60 (rimborsabile SOLO in caso di annullamento dell'evento da parte dell'organizzatore) dovrà essere corrisposto in contanti o tramite Paypal al momento della prenotazione (entro il 05/03/2025). Prenotazioni successive soggette a disponibilità. Il saldo dovrà essere corrisposto entro il 03/06/2025 tramite bonifico con causale "Pilates retreat" a Daniela Chiarello – Mediobanca Premier SPA, IBAN IT78K0305801604100571547039

Le lezioni verranno confermate per un numero minimo di 7 partecipanti e potranno subire modifiche, aggiunte o adeguamenti di orario in base alle richieste.

INDICARE EVENTUALI PATOLOGIE/INFORTUNI RIGUARDANTI IL PROPRIO STATO DI SALUTE (partecipante 1)

Firma del partecipante 1 _____ Data _____

INDICARE EVENTUALI PATOLOGIE/INFORTUNI RIGUARDANTI IL PROPRIO STATO DI SALUTE (partecipante 2)

Firma del partecipante 2 _____ Data _____

TOUR E GITE

Nelle giornate di venerdì e sabato (anche negli altri giorni in base agli orari di arrivo dei partecipanti) saranno previsti dei tour e delle gite da concordare. Tali gite potranno essere gestite tra di noi (con la preziosa consulenza di Giuseppa Bellavia) o tramite guide, altri tour potranno svolgersi in barca.

Indicate le gite a pagamento di vostro interesse in modo da richiedere i preventivi in base al numero di partecipanti.

Gita in motonave, partenza da Castellamare del Golfo

Gita in barca con fondale trasparente (partenza da Isola delle femmine)

Guida Turistica per Arte e Cultura

Escursioni a tema

PROGRAMMA LEZIONI 11 AL 15 GIUGNO

GIORNO	ORARIO	INTENSITÀ	LEZIONE	DURATA
MERCOLEDÌ 11/6	19.30	Medium	Pilates matwork + Stretching	90 min
GIOVEDÌ 12/6	09.00	Soft	Fit your feet – per il benessere dei piedi	60 min
	19.30	Medium	Pilates matwork + Stretching	90 min
VENERDÌ 13/6	09.00	Medium	Pilates matwork	60 min
	Nella giornata di venerdì è prevista un tour/escursione di gruppo da concordare con i partecipanti.			
	19.30	Soft	Melt practice – mani e piedi	90 min
SABATO 14/6	08.30	Medium	Pilates matwork + Stretching	90 min
	Nella giornata di venerdì è prevista un tour/escursione di gruppo da concordare con i partecipanti.			

Letto e firmato

Firma del partecipante 1 _____ Data _____

Firma del partecipante 2 _____ Data _____