

## Κανόνες λειτουργίας προγραμμάτων pilates

Τα μαθήματα pilates διαρκούν **μία ώρα** και μπορεί να είναι είτε **ομαδικά** είτε **ατομικά**.

Για το μάθημα χρειάζεστε μία **φόρμα γυμναστικής, αθλητικές κάλτσες** και μία **πετσέτα** που θα χρησιμοποιήσετε στα μηχανήματα. Κατά τη διάρκεια του μαθήματος παρακαλείσθε να έχετε τα κινητά στο αθόρυβο.

Για την καλύτερη εξυπηρέτησή σας και τη διατήρηση των ολιγομελών τμημάτων παρακαλείσθε να ακολουθείτε την **προκαθορισμένη ώρα των μαθημάτων**, χωρίς καθυστερήσεις. Τα μαθήματα προπληρώνονται στις αρχές κάθε μήνα και σε περίπτωση ακύρωσης, η γραμματεία θα πρέπει να ενημερώνεται 24 ώρες νωρίτερα, διαφορετικά θα επιβαρύνεστε το κόστος του μαθήματος.

Τα μαθήματα είναι απολύτως προσωποποιημένα στις ανάγκες κάθε ασκούμενου και για αυτό είναι απαραίτητη η **ολοκλήρωση 2 ατομικών μαθημάτων**, στα οποία διαμορφώνεται το προσωπικό πρόγραμμα άσκησης κάθε μαθητή.

Για τη δική σας προσωπική πρόοδο και για να **εκμεταλλευτείτε πλήρως τα οφέλη του pilates**, καλό είναι να αλλάζετε ανά τακτά χρονικά διαστήματα το προσωπικό σας πρόγραμμα. Σε περίπτωση 3 μηνών συνεχούς παρουσίας σας, το **ατομικό μάθημα αλλαγής προγράμματος** προσφέρεται **δωρεάν**. Σε διαφορετική περίπτωση, το ατομικό αυτό μάθημα χρεώνεται κανονικά.

Για να καθορίσετε τα ραντεβού σας, έχετε τη δυνατότητα είτε να επιλέξετε **σταθερές ώρες και ημέρες** είτε στις αρχές κάθε εβδομάδας να επιλέγετε τις ώρες και τις ημέρες που σας βολεύουν καλύτερα.