

**Τμήμα Pilates-Feldenkrais-Stretching**  
**Υπεύθυνη τμήματος: Αταλάντη Μουζούρη**  
**Τηλέφωνο επικοινωνίας: 6977 45 47 73.**



## ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

| Δευτέρα                                             | Τετάρτη                                              | Πέμπτη                                              | Παρασκευή                                |
|-----------------------------------------------------|------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|------------------------------------------|
| 16:30– 18:00<br>(Pilates ατομικών<br>προγραμμάτων)  | 16:00 – 17:30<br>(Pilates ατομικών<br>προγραμμάτων ) |                                                     |                                          |
|                                                     | 17:30 – 19:00<br>(Feldenkrais)                       | 17:30-19:00<br>(Pilates ατομικών<br>προγραμμάτων)   |                                          |
| 18:00 – 19:00<br>(Stretching<br>ομαδικό)            | 19:00 – 20:30<br>(Pilates<br>Ομαδικό)                | 19:00 – 20:30<br>(Feldenkrais)                      | 19:00 – 20:30<br>(Pilates<br>Ομαδικό)    |
| 19:00 – 20:30<br>(Pilates ατομικών<br>προγραμμάτων) |                                                      |                                                     |                                          |
|                                                     |                                                      | 20:30 – 22:00<br>(Pilates ατομικών<br>προγραμμάτων) | 20:30 – 21:30<br>(Stretching<br>ομαδικό) |

\*Για να γίνει το κάθε τμήμα χρειάζονται μίνιμουμ τρία άτομα.

\*Για να συμμετέχετε στα τμήματα προαπαιτούνται(εφόσον είστε καινούργια/ος μαθήτρια/ής):

-Δύο ιδιαίτερα μαθήματα στο Pilates ατομικών προγραμμάτων, στο ομαδικό Pilates και στο Feldenkrais.

-Ένα ατομικό μάθημα για τα τμήματα stretching.

\*Στην επόμενη σελίδα ακολουθεί ο τιμοκατάλογος.

## Τιμοκατάλογος:

|                                                                                |                                                                                                                                                              |
|--------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Εισαγωγικό ιδιαίτερο μάθημα                                                    | €30                                                                                                                                                          |
| Drop in classes<br>(εφικτό εφόσον έχετε ολοκληρώσει μία κάρτα των 8 μαθημάτων) | €15                                                                                                                                                          |
| <b>Κάρτα 4 εβδομάδων</b>                                                       | <b>(Βασική κάρτα)</b>                                                                                                                                        |
| <b>Ένα μάθημα την εβδομάδα</b>                                                 |                                                                                                                                                              |
| - Ένα Pilates                                                                  | €50(κόστος μαθήματος 12.50€)                                                                                                                                 |
| - Ένα Feldenkrais                                                              | €45(κόστος μαθήματος 11.25€)                                                                                                                                 |
| - Ένα stretching                                                               | €40 (κόστος μαθήματος 10€)                                                                                                                                   |
| <b>Δύο μαθήματα την εβδομάδα</b>                                               | <b>(έκπτωση 10% στην τιμή του μαθήματος όπως αυτή ορίζεται από τη βασική κάρτα).</b>                                                                         |
| -Δύο Pilates                                                                   | €90                                                                                                                                                          |
| -Ένα Pilates & ένα Feldenkrais ή ένα stretching                                | €85                                                                                                                                                          |
| -Δύο Feldenkrais                                                               | €80                                                                                                                                                          |
| -Ένα stretching και ένα Feldenkrais                                            | €75                                                                                                                                                          |
| -Δύο stretching                                                                | €70                                                                                                                                                          |
| <b>Τρία μαθήματα την εβδομάδα</b>                                              | <b>(έκπτωση 20% στην τιμή του μαθήματος όπως αυτή ορίζεται από τη βασική κάρτα).</b>                                                                         |
| -Τρία Pilates                                                                  | €120                                                                                                                                                         |
| -Δύο Pilates & ένα Feldenkrais                                                 | €115                                                                                                                                                         |
| -Δύο Feldenkrais και ένα Pilates                                               | €110                                                                                                                                                         |
| -Συνδυασμός από ένα :<br>Pilates-Feldenkrais–Stretching                        | €105                                                                                                                                                         |
| -Δύο Stretching και ένα Pilates ή Feldenkrais                                  | €95                                                                                                                                                          |
| <b>Κάρτες 6 εβδομάδων</b>                                                      | €125                                                                                                                                                         |
| 10 μαθήματα                                                                    | Για όλα τα μαθήματα με δυνατότητα παράτασης έως δύο εβδομάδες.<br><br><b>(χωρίς έκπτωση στην τιμή του μαθήματος όπως αυτή ορίζεται από τη βασική κάρτα).</b> |
| <b>Κάρτες 12 εβδομάδων (τρεις μήνες).</b>                                      |                                                                                                                                                              |
| <b>Δύο μαθήματα την εβδομάδα</b>                                               | <b>(έκπτωση 15% στην τιμή του μαθήματος όπως αυτή ορίζεται από τη βασική κάρτα).</b>                                                                         |
| -Δύο Pilates                                                                   | €255                                                                                                                                                         |
| -Ένα Pilates & ένα Feldenkrais ή stretching                                    | €240                                                                                                                                                         |
| -Δύο Feldenkrais                                                               | €230                                                                                                                                                         |
| -Ένα stretching και ένα Feldenkrais                                            | €215                                                                                                                                                         |
| -Δύο stretching                                                                | €205                                                                                                                                                         |
| <b>Τρία μαθήματα την εβδομάδα</b>                                              | <b>(έκπτωση 25% στην τιμή του μαθήματος όπως αυτή</b>                                                                                                        |

|                                                                                         |                                          |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|
|                                                                                         | ορίζεται από τη βασική κάρτα).           |
| -Τρία Pilates                                                                           | €340                                     |
| -Δύο Pilates & 1 Feldenkrais ή stretching                                               | €325                                     |
| -Συνδυασμός από ένα:<br>Pilates - Feldenkrais – Stretching)                             | €305                                     |
| -Δύο Stretching και 1 Pilates ή Feldenkrais                                             | €275                                     |
| Ιδιαίτερα μαθήματα<br>Αφορά εσάς που θέλετε να κάνετε <u>μόνο</u><br><u>ιδιαίτερα</u> . | €40 στη σχολή<br>&<br>€50 στον χώρο σας. |
| <b>Απεριόριστες κάρτες μαθημάτων</b>                                                    |                                          |
| <b>Μηνιαία</b>                                                                          | € 100                                    |
| <b>Τριμηνιαία</b>                                                                       | € 290                                    |
| <b>Ετήσια (10 μήνες)</b>                                                                | € 950                                    |
| * Όλες οι κάρτες προπληρώνονται στην αρχή τους.                                         |                                          |

## Pilates(Feldenkrais based)

### Μάθημα ατομικών προγραμμάτων

#### Αρχές Της τεχνικής Pilates!

1. Ενδυνάμωση κοιλιακών και ραχιαίων,
2. Υποστήριξη της σπονδυλικής στήλης σε συνδυασμό με ασκήσεις κινητοποίησης των αρθρώσεων, χαλάρωσης, τόνωσης και διάτασης των μυών,
3. Χρήση και βελτίωση της αναπνοής,
4. Έλεγχος της κίνησης μέσα από τη συνειδητοποίηση του σώματος,
5. Καλή συγκέντρωση,
6. Ροή στην κίνηση,
7. Συντονισμός.

#### Στα μαθήματα Pilates ατομικών προγραμμάτων:

- Μέγιστος αριθμός μαθητών 6 άτομα.
- Προσωπικό πρόγραμμα.
- Επανεκπαίδευση της συνεργασίας των αρθρώσεων.
- Λειτουργική κίνηση βάση της καθημερινής χρήσης του σώματος .
- Ενδυνάμωση – κινητοποίηση των αρθρώσεων – ελαστικότητα – στήριξη.
- Όργανα: Reformer allegro και τα props, balancing, therabund, magic circle, roller, μπάλα, balancing, αλτήρες, βάρη ποδιών.

## Ομαδικό Pilates (Feldenkrais based)

Θεματικό μάθημα με κοινή καθοδήγηση επιπέδου Elementary/intermediate Pilates mat with props. Επανεκπαιδεύουμε την κινητικότητα διευρύνοντας την ικανότητα χρησιμοποιώντας τις ιδέες του. M. Feldenkrais με σεβασμό στις αρχές τις μεθόδου Pilates.

## Feldenkrais

Feldenkrais: Awareness through movement μάθημα. Ομαδικά θεματικά μαθήματα με κοινές οδηγίες. Χρησιμοποιούμε την υπάρχουσα ικανότητα του κάθε σώματος για να την διευρύνουμε. Αποκαλύπτουμε τις πολλαπλές μας κινητικές επιλογές. Επίσης συνειδητοποιούμε τις κινητικές μας συνήθειες ώστε να κάνουμε το πρώτο βήμα για να τις εμπλουτίσουμε. Χρησιμοποιούμε την ικανότητα του νευρικού μας συστήματος που αναδημιουργείται. Εκπαιδεύουμε τον εγκέφαλο μέσω της κίνησης.

## Stretching

Ομαδικό μάθημα επιμήκυνσης των μυών. Χρησιμοποιούμε ιδέες και θέσεις από το Feldenkrais, την Ορθοσωμική, τη μέθοδο Franklin, την Yoga, το Pilates, το Sotai κ.α. Στόχος η εσωτερική απλωσία και ο καλά οργανωμένος σκελετός.

## Αλλαγές τμημάτων – Αναβολές, ακυρώσεις μαθημάτων.

**Για να αλλάξετε τμήμα...** Για τα τμήματα Pilates μπορεί να γίνει εφόσον υπάρχει κενή θέση και επικοινωνήσετε έγκαιρα. Ο μέγιστος αριθμός συμμετοχών στο Pilates ατομικών προγραμμάτων ανά τμήμα είναι 6 άτομα. Ο ελάχιστος αριθμός για όλα τα τμήματα είναι τα τρία. Για τα ομαδικά τμήματα Pilates, Feldenkrais και Stretching through gravity and breath, ο μέγιστος αριθμός συμμετοχών εξαρτάται από το μέγεθος τις αίθουσας σε συνδυασμό με τις απαιτήσεις του μαθήματος ώστε οι συμμετέχοντες να δουλεύουν άνετα.

**Σε περίπτωση απουσίας σας...** Οι αναβολές μαθημάτων γίνονται οπωσδήποτε 24 ώρες πριν. Ειδοποιήσεις που γίνονται την ίδια μέρα ή ώρα που να μην υπάρχει η δυνατότητα συνεννόησης με άλλους/ες μαθητές/τριες θα έχει σαν αποτέλεσμα να χρεωθείτε το μάθημα και να μην μπορείτε να το αναπληρώσετε. Αν αναβάλετε έγκαιρα κάποιο μάθημα μπορείτε να το αναπληρώσετε μέσα στο διάστημα που ορίζει η κάρτα σας σε τμήμα που υπάρχει διαθέσιμη θέση. Επίσης οι αναπληρώσεις μπορούν να γίνουν μόνο **μέσα στο χρονικό διάστημα της τρέχουσας κάρτας και της αμέσως επόμενης**. Εσείς που παίρνετε απεριόριστες κάρτες παρακαλείσθε να τηρείτε την αναβολή των μαθημάτων 24 ώρες πριν για να βοηθήσετε στην καλή ροή του προγράμματος.

Αν έχετε χάσει μαθήματα λόγω ανωτέρας βίας (λόγους υγείας κλπ), η αναπλήρωση μπορεί να γίνει μόνο εφόσον υπάρχει διαθέσιμη θέση και μετά από συνεννόηση με την εκπαιδευτριά σας. Όλες οι κάρτες εξαντλούνται με την πάροδο της συμφωνημένης διάρκειας. Στο τέλος της κάρτας σας, ανοίγει με το επόμενο μάθημα, αυτόματα, η καινούργια σας κάρτα. Αν επιθυμείτε να λείψετε ή να διακόψετε ή να αλλάξετε πακέτο θα πρέπει να έχετε ειδοποιήσει έγκαιρα. Αν χρειάζεστε παράταση στην κάρτα σας θα πρέπει να έχετε ενημερώσει στην έναρξη της περιόδου και κατόπιν συμφωνίας με την εκπαιδευτριά σας μπορεί να γίνει παράταση μέχρι δύο εβδομάδες. Παράταση παίρνουν **μόνο** οι κάρτες των 10 μαθημάτων.

**Σε περίπτωση που αναβληθεί ή ακυρωθεί κάποιο μάθημα..** Σε περίπτωση που αναβληθεί κάποιο μάθημα όχι με υπαιτιότητα της εκπαιδευτριάς π.χ κακοκαιρία ή απεργία μέσω μαζικής μεταφοράς κ.λ.π, το μάθημα θα μεταφερθεί άλλη μέρα και ώρα ή αν αυτό δεν είναι δυνατό θα πάρουν αντίστοιχη παράταση οι κάρτες. Επίσης αν το τμήμα δεν συμπληρώνει τον ελάχιστο αριθμό ατόμων η εκπαιδευτριά έχει το δικαίωμα να ακυρώσει το μάθημα και ο 1 ή 2 μαθητές να εξυπηρετηθούν από άλλα τμήματα. Τα μαθήματα δεν γίνονται στις καθιερωμένες αργίες και τότε επίσης παίρνουν παράταση οι κάρτες. Αν αναβληθεί κάποιο μάθημα με υπαιτιότητα της εκπαιδευτριάς επίσης θα παραταθούν οι κάρτες. Στις απεριόριστες κάρτες μαθημάτων δεν γίνονται παρατάσεις.

## Τι χρειάζεται να έχετε μαζί σας:

- Μία πετσέτα σώματος ή ένα παρεό για να ξαπλώσετε πάνω στο στρώμα
- Άνετα ρούχα, ανάλογα με την εποχή. Να καλύπτονται τα πόδια μέχρι τον αστράγαλο και για τα χέρια να καλύπτεται η περιοχή της μασχάλης. Όσο πιο στενά τόσο καλύτερα.
- Κάλτσες (για να κινηθείτε μέσα στην αίθουσα)
- Ένα ζευγάρι παντόφλες για να κινηθείτε στους κοινόχρηστους χώρους της σχολής.
- Αν φοράτε γυαλιά την θήκη των γυαλιών σας.
- Αν έχετε μακριά μαλλιά ένα λαστιχάκι μαλλιών.

Για οποιαδήποτε διευκρίνιση είμαι στη διάθεσή σας.

Αταλάντη