

Polestar Convention 2019



TERAPIA IN MOVIMENTO

IL PILATES E IL FUTURO

*più di 21 ore di lezioni, 21 crediti Polestar, 10 crediti PMA, crediti ASI,
Pranzi, Cene, Coffee Breaks,
Shopping Area, Coupon/Sconti e UNA GRANDE FESTA!
Cosa Aspetti? Iscriviti Ora !*

FUSIONE SPINALI

con B. Anderson (USA)
Presidente di Polestar

1

FASCIA E PILATES

Con A. Stecco
dall'Università di
Padova

2

TMJ E PILATES

con S. Ambrosio
Licenziatario Polestar
Italia

3

E TANT'ALTRO

Pratica, Festa
Networking,
Shopping ed altro

4

Ringraziamo gli Sponsors dell'Evento ILLUMINATE 2019





I DOCENTI DEL CONVEGNO POLESTAR 'ILLUMINATE 2019'

DR BRENT ANDERSON

Il Presidente e CEO di Polestar PhD, PT, OCS. Brent è un Fisioterapista e specialista certificato Ortopedico con oltre 22 anni di esperienza. Brent ha conseguito la Laurea in Fisioterapia all'Università della California nel 1989 e il suo Dottorato di ricerca, in Physical Therapy, nel 2005. Attualmente è Professore Associato presso l'Università di Miami, divisione di Fisioterapia.



DR ANTONIO STECCO

Assistant Professor presso Rusk Rehabilitation, New York University. Fisiatra, Presidente della Fascial Manipulation Association dal 2010, Assistente del Presidente della Società Internazionale di Medicina Fisica e Riabilitazione (ISPRM) dal 2012 al 2014. Attività scientifica dedicata allo studio delle fasce umane da un punto di vista macroscopico, istologico e fisiopatologico. Autore di oltre 40 documenti estensori sulla fascia.



SERAFINO AMBROSIO

Licenziatario per l'Italia di Polestar Pilates USA. Si è laureato in Educazione Fisica e Danza alla Deakin University (Victoria College Australia). Presenter internazionale in Australia, Asia, Europa e America, tiene abitualmente corsi di formazione e workshops. Diplomato KMI Structural Integration presso la scuola Internazionale di Tom Myers. La scuola Polestar Pilates, da lui diretta, è presente in Italia dal 1998.



MAURIZIO CASTELLANO

Maurizio Castellano classe 1967 maestro di karate CN IV Dan, insegnante e presenter di fitness dal 1985, certificato Polestar-Pilates dal 2002 Mentor ed Educator Polestar Pilates dal 2004.



ALESSIA PELLEGRINI

Ha conseguito nel 1999 il Diploma di Istruttore di Fitness presso USAT Urbani School of Aerobic Training; nel 2000 ha partecipato al Corso di Personal Training presso la palestra Carpe Diem di Roma. Insegnante certificata Polestar Pilates dal 2006 in Matwork, Studio e Reformer. Mentor effettivo dal 2008 ed Educator dal 2013 della Scuola Polestar Pilates.



GIORGIO TRAPPOLINI

Docente Polestar Pilates, Les Mills Trainer, BA e MA in International/European Public Affairs, ha maturato negli ultimi anni un profondo interesse per il Coaching sportivo applicato sia al mondo mind-body che a quello degli high-intensity interval trainings.



EMANUELA TREVISI

Emanuela entra nella famiglia Polestar nel 2006; studia e pratica tecniche di Pranic Healing dal 2010, varie tecniche di yoga, poi Watsu, Janzu e altri approcci olistici mirati al benessere. In continuo viaggio alla ricerca dell'equilibrio ideale tra corpo, mente e spirito.





PROGRAMMA CONVEGNO ILLUMINATE 2019

| VENERDI 15 Novembre | TIPO DI LEZIONE | DOCENTE | DOVE |
|------------------------|---|-------------------|---------------|
| ore 12.00-12.45 | Registrazione Pre-Convegno/ Convegno | Amministrazione | Il Metodo |
| ore 13.00- 17.00 | I Sette Principi della Fascia Profonda | Dr Antonio Stecco | Il Metodo |
| ore 17.00- 18.00 | Fascia Grooves and Moves | Serafino Ambrosio | Il Metodo |
| ore 18.30- 20.00 | Work In Progress: Studio Pilates Casi Pratici | Dr Brent Anderson | Il Metodo |
| ore 21.00- 22.00 | Registrazione Convegno ILLUMINATE | Amministrazione | Abitart Hotel |

| SABATO 16 Novembre | TIPO DI LEZIONE | DOCENTE | SALA |
|-----------------------|---|--------------------|---------|
| ore 8.00- .8.45 | Registrazione Convegno ILLUMINATE | Amministrazione | Abitart |
| ore 9.00 - 9.15 | Introduzione Polestar Convegno ILLUMINATE | Polestar Italia | Abitart |
| ore 09.15- 10.15 | L'apparato Temporo-mandibolare (TMJ) e Il Pilates | Serafino Ambrosio | Abitart |
| ore 10.15- 12.30 | Il Pavimento Pelvico ' SPONTANEO' nel 2019 | Brent Anderson | Abitart |
| ore 12.30- 13.30 | L'uso dei CUES per diminuire la percezione del dolore | Giorgio Trappolini | Abitart |
| ore 13.30- 15.30 | Pausa Pranzo e Shopping nella Zona ' Polestar Shopping ' | | Abitart |
| ore 15.30- 17.30 | Dopo la chirurgia lombare, cosa fare? (Fusioni Spinali e altro) | Brent Anderson | Abitart |
| ore 17.30- 19.30 | Protesi dell'anca e il Pilates nel 2019 Cosa fare? | Brent Anderson | Abitart |
| ore 19.30- 20.30 | Shopping nella Zona ' Polestar Shopping ' | | Abitart |
| ore 21.00 in poi | FESTA POLESTAR - ILLUMINATE - HIPPIE anni '70 nella Sala Giardino-Colazione | | |

| Domenica 17 Novembre | TIPO DI LEZIONE | DOCENTE | SALA |
|-------------------------|--|--|---------|
| 8.00-10.00 | Il Parkinson e il Pilates nel 2019 | Brent Anderson | Abitart |
| 10.00- 11.00 | Utilizzo dei Principi Polestar nella Post Riabilitazione | Maurizio Castellano | Abitart |
| 11.00- 12.30 | Coffe Break e Shopping nella Zona ' Polestar Shopping ' | | Abitart |
| 12.30- 13.30 | Suoni e Colori per alleviare il dolore | Emanuela Trevisi e Alessia Pellegrini | Abitart |
| 13.30- 14.00 | Chiusura Convegno Polestar ILLUMINATE | | Abitart |

| Domenica 17 Novembre | TIPO DI LEZIONE | DOCENTE | SALA |
|-------------------------|---|-----------------|---------|
| 14.00 - 14.45 | Registrazione Post Convegno Polestar | Amministrazione | Abitart |
| 15.00 - 18.00 | Post Convegno : Stenosi e Il Pilates nel 2019, Cosa fare? | Brent Anderson | Abitart |



DESCRIZIONE DEI CORSI CONVEGNO ILLUMINATE 2019

I SETTE PRINCIPI DELLA FASCIA PROFONDA CON ANTONIO STECCO (4 ORE) E FASCIA MOVE AND GROOVE CON SERAFINO AMBROSIO (1 ORA)

VENERDÌ 15 NOVEMBRE ORE 13 ALLE 18

I SETTE PRINCIPI DELLA FASCIA PROFONDA CON DR ANTONIO STECCO

S'illustreranno i nuovi studi sull'anatomia macroscopica e istologica delle fasce umane e spiegherà il modello biomeccanico per il sistema fasciale umano attualmente applicato nella tecnica manuale nota come Manipolazione Fasciale[©].

Questo workshop focalizza l'attenzione sui test sperimentali in diverse regioni della fascia crurale umana. Il workshop proporrà anche nuovi studi riguardanti le caratteristiche istologiche delle fasce superficiali e profonde (contenuto di fibre, conformazione strutturale e innervazione) e discuteranno il ruolo della fascia profonda nella propriocezione.

La tecnica di Stecco Fascial Manipulation[®] si basa sul concetto di unità miofasciali (unità mf) unite in sequenze miofasciali e coinvolge l'attrito manuale su punti specifici (chiamati centri di coordinazione e centri di fusione) sulla fascia muscolare profonda

FASCIA MOVE AND GROOVE - IL WORKOUT CON SERAFINO AMBROSIO

Una nuova lezione di Fascial Pilates con Serafino Ambrosio. Imparerai diversi modi di muoversi con il concetto di 'Anatomy Trains'[®] mente e corpo! Divertente, utile e subito utilizzabile nella vostra prossima lezione di Pilates Matwork. Un'esperienza da non mancare a seguire dopo l'intervento del Dott. A. Stecco, per mettere in pratica la teoria.

WORK IN PROGRESS CON DR.BRENT ANDERSON VENERDÌ 15 NOVEMBRE DALLE ORE 18 ALLE ORE 19.30

Un ora e mezza con il Presidente Polestar Pilates, Fisioterapista, Osteopata e Meditatore per capire come lavorare con diversi clienti proponendo dei CASI PRATICI - REAL LIFE PILATES WORKOUT - vedi , esplora e valuta come lui lavora con i suoi clienti così potrai migliorare il tuo approccio con i tuoi, - da non perdere.

TMJ E IL PILATES -PROBLEMI AL TEMPORO-MANDIBOLARE SABATO 16 NOVEMBRE DALLE ORE 9.15-10.15

Gli Italiani sono i leaders nel mondo per la tecnica Temporo-mandibolari. Vieni a conoscere come Serafino usa il Pilates e i principi di Polestar per migliorare l'aspetto craniale - mandibolare con i clienti facendoli sentire più in asse. Una lezione diversa e nuova, tutta da scoprire.

ILPAVIMENTO PELVICO 'SPONTANEO' CON BRENT ANDERSON SABATO 16 NOVEMBRE DALLE ORE 10.15 ALLE 12.30

Questo seminario si concentrerà sui recenti casi di studio riguardanti il cueing intenzionale del pavimento pelvico, lo spostamento meccanico con respiro e l'organizzazione spontanea attraverso il corretto allineamento. I partecipanti saranno coinvolti nella discussione dei modi per meglio attirare e facilitare l'organizzazione spontanea del bacino e del tronco. Partecipa a questo entusiasmante workshop e scopri quanto il buon allineamento e il carico adeguato possano essere il miglior spunto disponibile per l'organizzazione spontanea dei sistemi muscolo-pelvico-tronco-neuro-muscolare-fasciale (NMFS).



DESCRIZIONE DEI CORSI CONVEGNO ILLUMINATE 2019

L'USO DEI CUES PER DIMINUIRE LA PERCEZIONE DEL DOLORE CON GIORGIO TRAPPOLINI

SABATO 16 NOVEMBRE DALLE ORE 12.30-13.30

In questo workshop verranno inizialmente analizzati i più recenti studi sulla relazione fra la comunicazione verbale e non verbale dei terapeuti manuali e la percezione del dolore dei loro pazienti.

Successivamente, ogni partecipante elaborerà il proprio piano d'azione e la propria strategia per comunicare in modo più efficace ed efficiente con i propri clienti che lamentano dolore in fase acuta o cronica.

DOPO L'INTERVENTO DELLA PROTESI ALL'ANCA - COSA FARE ? CON BRENT ANDERSON

SABATO 16 NOVEMBRE DALLE ORE 14.30 -16.45

Le Protesi dell'anca sono in aumento. È molto probabile che molti dei tuoi clienti abbiano già avuto una protesi totale d'anca articolare. Anderson porta una profonda comprensione dell'articolazione dell'anca e di come può influenzare il movimento di tutto il corpo. Egli porta anche il suo personale viaggio sul dolore dell'anca da oltre 30 anni con una procedura artroscopica e recentemente una sostituzione totale dell'anca. I partecipanti approfondiranno la loro comprensione delle variazioni delle procedure che ricadono sotto la sostituzione artroscopica e totale dell'anca e come questi diversi approcci dovrebbero essere presi in considerazione durante la riabilitazione dei pazienti e / o l'allenamento post-intervento di Pilates. Un corretto ritorno alla funzionalità completa. Fattori come paura, dolore riflesso, inibizioni psicologiche, ecc., creano presupposti per inibire il corretto approccio alla rieducazione al movimento.

DOPO CHIRURGIA SPINALE COSA APPROCCIARSI ? FUSIONE SPINALE COSA FARE? CON BRENT

SABATO 16 NOVEMBRE DALLE ORE 17.00 - 19.15

Questo seminario aggiornerà i partecipanti sugli ultimi interventi chirurgici concentrandosi su approcci chirurgici minimamente invasivi e aperti, tecniche di conservazione del movimento e hardware usati per sostituire i dischi lombari. Anderson discuterà le ultime ricerche sul controllo motorio, la modulazione del dolore e la prescrizione di esercizi pre e post-chirurgici. I partecipanti avranno la possibilità di partecipare a un laboratorio di mani progettato per aiutare gli insegnanti di Pilates a comprendere meglio la biomeccanica della colonna vertebrale e come ripristinare il movimento sano alle persone che hanno subito un intervento chirurgico.

PILATES PER LA MALATTIA DI PARKINSON NEL 2019 CON BRENT ANDERSON

DOMENICA 17 NOVEMBRE DALLE ORE 8.00 -10.00

Questo workshop è progettato per il terapeuta che cura una popolazione di pazienti affetti dalla malattia di Parkinson. Questa popolazione è spesso dimessa dalla terapia formale lasciandole con poche risorse per curare una malattia degenerativa. Questo seminario tratterà come implementare un programma post-riabilitativo in seguito a una terapia che continui a ottenere risultati misurabili della funzione in particolari popolazioni neurologiche. I partecipanti impareranno come essere creativi nel fornire classi e circuiti di gruppo rendendo possibile, a questo genere di clientela, godere dei continui benefici di Pilates migliorando la loro condizione di vita.



DESCRIZIONE DEI CORSI CONVEGNO ILLUMINATE 2019

UTILIZZO DEI PRINCIPI POLESTAR PILATES NELLA RIEDUCAZIONE POST RIABILITATIVA - POST TRAUMA CON MAURIZIO CASTELLANO DOMENICA 17 NOVEMBRE DALLE ORE 10.00 ALLE 11.00

Attraverso l'applicazione dei principi Polestar ritroviamo la chiave di lettura alla presa di coscienza del movimento funzionale. Traumi o interventi chirurgici, oltre che a provocare danni oggettivi ai tessuti, creano una serie di problematiche legate alla "fiducia nel movimento", impedendo spesso un corretto ritorno alla funzionalità completa. Fattori come paura, dolore riflesso, inibizioni psicologiche, ecc., creano presupposti per inibire il corretto approccio alla rieducazione al movimento.

SUONI E COLORI PER ALLEVIARE I DOLORI CON EMAUNELA TREVISI E ALESSIA PELLEGRINI DOMENICA 17 NOVEMBRE DALLE ORE 12.30 ALLE 13.30

Un breve viaggio attraverso le tecniche di medicina alternativa quali la cromoterapia e la musicoterapia. Diversi studi dimostrano che musica, colori e suoni possono aiutare i pazienti a tollerare meglio il dolore. Noi siamo "energia", tutto è "energia" che vibra a differenti livelli. Vieni a scoprire come introdurre queste tecniche nella lezione di Pilates per aiutare i clienti.

PILATES PER LA STENOSI CON BRENT ANDERSON DOMENICA 17 NOVEMBRE DALLE ORE 15.00 ALLE 18.00

Progettare una lezione di Pilates ispirata per i clienti che soffrono di patologie da stenosi lombare può essere difficile. I partecipanti esploreranno modi per progettare e modificare una classe per fornire classi stimolanti e al sicuro per questi clienti. Anderson partirà da due delle sue filosofie fondamentali; 1. "Fornire un'esperienza di movimento riuscita senza dolore" e, 2. "Distribuzione del movimento uguale distribuzione della forza". I partecipanti saranno coinvolti in brevi esperienze interattive per potenziare se stessi nella progettazione e nel successo del lavoro con la stenosi.





PREZZI PER IL CONVEGNO ILLUMINATE 2019

| COSTI E SCONTI | Early Bird entro 11 OTTOBRE | Costi Convegno entro 8 NOVEMBRE |
|---|--|--|
| FORMULA 'A' Solo Pre Convegno con Stecco e Ambrosio (Venerdì) Comprende: 5 ore di WS e Attestato di Partecipazione | €65 +iva | €85 +iva |
| FORMULA 'B' Solo 'Work In Progress' con B. Anderson (Venerdì) Comprende: 1.5 ore lezione | €55 +iva | €85 +iva |
| FORMULA 'C' Solo Convegno ILLUMINATE Sabato e Domenica Comprende : Più di 13 ore di WS, 1 Pranzo , 1 Apericena , 2 CoffeeBreak, Attestato di Partecipazione e Borsa Convegno | €325 + iva | €355 + iva |
| FORMULA 'D' PreConvegno 'A' e Convegno 'C' Ven / Sab. e Dom. Comprende : Più di 18 ore di WS, 1 Pranzo, 1 Apericena , 2 CoffeeBreak, Attestato di Partecipazione e Borsa Convegno | €365+iva | €425 + iva |
| FORMULA 'E' Solo Post Convegno Domenica Pomeriggio Comprende : 3 ore di WS e Attestato di Partecipazione. | €65 +iva | €85 +iva |
| FORMULA 'F' VIP PASS*** Pre 'A' e Post 'E' + Convegno 'C' Comprende : Più di 21 ore di WS, 1 Pranzo, 1 Apericena , 2 CoffeeBreak, Attestato di Partecipazione e Borsa Convegno | €395 + iva | €455 + iva |
| FORMULA 'G' Lezioni singole Comprende : la lezione scelta e l'Attestato di Partecipazione. | Non Applicabile | €65+iva salvo disponibilità |

SCONTI PER ALLIEVI SCUOLA POLESTAR

PORTANDO CON TE ALLA REGISTRAZIONE DELL'EVENTO UNA COPIA DEL TUO:

- 1 - ATTESTATO DI PARTECIPAZIONE ALLA SCUOLA POLESTAR, o
- 2 - UNA COPIA DEL TUO CERTIFICATO POLESTAR RICEVERAI:

- 1) ALLIEVO POLESTAR €25 SCONTO SU PACCHETTI C-D-F (iscrivendoti solo entro 'Early Bird')
 - 2) CERTIFICATO POLESTAR €50 SCONTO SU PACCHETTI C-D-F (iscrivendoti solo entro 'Early Bird')
- COS'E' UN ALLIEVO POLESTAR?** Un'allievo/a Polestar è colui che ha seguito dei Corsi di Formazione con la Scuola Polestar e/o con la certificazione Polestar scaduta.

COS'E UN CERTIFICATO POLESTAR? é un'insegnate che ha seguito la formazione Polestar e ha superato l'esame Polestar e/o ha rinnovato la sua Certificazione Polestar.



REGOLAMENTO PER IL CONVEGNO ILLUMINATE 2019

Prima di effettuare qualsiasi versamento accertarsi sulla disponibilità dei posti!

Come mi devo Iscrivere?

1. Vista il sito **www.polestarpilates.it**
2. Clicca su **Eventi** nel Menù principale
3. Trova le info sul Convegno ILLUMINATE nella pagina 'Eventi' che si aprirà
4. Clicca su **ISCRIVITI** e riempi il **Form Online**

E' MOLTO FACILE! Se ti occorre comunque aiuto Chiamaci.

Per la prenotazione è necessario: (vedi pagina 'Prezzi e Regolamento')

Per i punti C , D e F versare **€183,00** (€150 + 22%Iva) .

Per i punti A, B , E e G versare **€67,10** (€55 + 22%Iva) come 'acconto' entro le date sopraindicate (vedi pagina 'Prezzi e Regolamento').

Riempire il Form Online d'iscrizione, (www.polestarpilates.it) indicando a quali punti ci si iscrive, riceverete un'email di conferma con gli estremi per effettuare il pagamento via Bonifico o via Paypal. Effettuare il Pagamento di prenotazione indicando nella causale il nome del partecipante. Inviare la copia della distinta del pagamento effettuato tramite email. Il saldo verrà effettuato direttamente in sede alla data dell'incontro scelto alla Registrazione dell'Evento.

Il 'Form Iscrizione online' una volta riempito, si invia in automatico (non devi inviarlo via email), soltanto la ricevuta del versamento del bonifico bancario, va inviata via email: info@ilmetodo.it Il saldo avverrà alla registrazione il giorno stesso dell'incontro. (solo tramite Assegno o contanti, non c'è POS)

Scadenza per la prenotazione:

Il Prezzo Very Early Bird scade Venerdì 2 Agosto 2019

Il prezzo Early Bird scade Venerdì 11 Ottobre 2019

CANCELLAZIONE E RIMBORSO La quota di prenotazione versata, in caso di ritiro dall'evento da parte dell'allievo non è in alcun caso rimborsabile. Sarà possibile trasferirla, dandone comunicazione 30 giorni prima della data d'inizio del corso disdetto, ad un altro corso o workshop offerto dalla scuola Polestar /Il Metodo, con un costo aggiuntivo di €45,00+iva; Tale trasferimento potrà essere effettuato entro 1 anno dal versamento effettuato. Trascorso tale termine non sarà previsto alcun tipo di rimborso o trasferimento su altro Corso.

I bonifici effettuati senza consultare preventivamente la disponibilità effettiva dei posti verranno rimborsati con una trattenuta di €20,00 +iva per spese amministrative.

Sedi, date e docenti dell'evento potrebbero subire variazioni, Polestar e Il Metodo faranno ovviamente il possibile affinché ciò non accada mantenendo luogo e programma invariato. Se ciò dovesse accadere, gli allievi verranno contattati via email o telefono, pertanto tutti gli allievi sono pregati di comunicare eventuali cambiamenti di numero telefonico o indirizzo di Posta Elettronica. Serafino Ambrosio, concessionario Polestar-Pilates, e Seraficum srl, qualora necessario, in caso di gravi motivi organizzativi o per mancanza del numero minimo d'iscritti hanno la facoltà di cancellare il corso con rimborso totale, inoltre si riservano il diritto, di cambiare luogo, date, programma,

I costi di trasporto, pernottamento alberghiero o altri costi aggiuntivi sostenuti per partecipare all'evento non sono a carico né di Polestar né di Serafino Ambrosio né di Seraficum srl. Si consiglia vivamente di prenotare viaggio e alloggio con modalità rimborsabile, qualora, per forza maggiore, si verificasse il caso di cancellazione o trasferimento di data dell'evento.



RICERTIFICAZIONE POLESTAR
Vieni a chiedere la
Ricertificazione Polestar al
CONVEGNO ILLUMINATE
Facile con più di 20 Crediti tutti
Insieme

**PILATES
'EMBYRO'**
Anteprima in ITALIA
Programma creato da Polestar
Pilates
MindBody, Funzionale, rilassante
e Allenante.
VIENI A PROVARLO AL
CONVEGNO ILLUMINATE



CREDITI PMA e ASI
Hai bisogno di
Crediti PMA e / o di ASI il
CONVEGNO ILLUMINATE
te li dà!



**LEZIONE DA PROVARE
GRATIS**
YOGA WHEEL PILATES
FASCIABAND
THERA-GUN
Solo al
CONVEGNO ILLUMINATE
Polestar Pilates

Vieni a Conoscere
Il Metodo STECCO di FASCIA
BRENT ANDERSON
NUOVE DITTE DI ATTREZZATURA
PILATES:
ELINA PILATES, ALIGN-PILATES



FESTA PILATES SABATO SERA 'HIPPIE POWER Anni '70'

Ricorda che ci sarà la **DIVERTENTE FESTA HIPPIE POWER**
(Dress Code Anni '70)
il Sabato Sera 17 Novembre dalle ore 21 - **HOTEL ABITART**
Non prendere altri impegni!!!





BOOKING PER LE STANZE AL ABITART HOTEL ROMA



ABITART HOTEL

ABITART HOTEL

MODULO DI RICHIESTA DI PRENOTAZIONE:

Evento Polestar: 16 – 17 Novembre 2019 prenotazione n° 3370

Nome e cognome Ospite: _____

Tel _____ e-mail _____

Denominazione _____ Indirizzo _____

Città _____ Cap _____ Partita iva /codice fiscale _____

Arrivo: _____

Partenza: _____

Vi preghiamo specificare tipologia e tariffa richiesta: dopo il 16 Ottobre le prenotazioni sono su richiesta e previa disponibilità

15 camere tariffa TWIN standard e 5 camere tariffa TRIPLA standard:

CAMERA Dus € 105,00 per camera per notte

CAMERA DOPPIA standard € 130,00 per camera per notte

Le tariffe delle camere sono comprensive di iva 10% e di prima colazione americana al buffet.

Tassa di soggiorno esclusa (€ 6,00 per persona per notte, a saldo diretto individuale).

Politica di cancellazione:

- le cancellazioni effettuate entro le ore 12:00 del 16/10/2019 sono possibili senza alcuna penalità.
- Per cancellazioni effettuate dopo tale termine fino al 31/10/2019 sarà addebitata sulla carta di credito fornita a garanzia una penale pari al 30% del soggiorno.
- Per cancellazioni effettuate dal 01/11 al 06/11/2019 sarà addebitata sulla carta di credito fornita a garanzia una penale pari al 70% del soggiorno.
- Per cancellazioni effettuate dopo il 07/11/2019 sarà addebitata sulla carta di credito fornita a garanzia una penale pari al 100% del soggiorno.

Autorizzo la relativa pre-autorizzazione per verificarne la validità.

| | |
|------------------------------------|--|
| Tipo carta di credito | |
| Numero | |
| Data di scadenza | |
| Cod. di sicurezza (3 cifre) | |
| Intestatario | |

Pagamento: diretto alla partenza

Oppure inviare acconto pari al 50% con bonifico bancario, specificando nella causale **prenotazione 3370, cognome e date:**

BANCA POPOLARE DI SPOLETO SPA

FIL. 451 ROMA

ABI: 05704 CAB: 03215 CIN: O

C/C NR.: 000 000 304 000

IBAN: IT 97 O 05704 03215 000 000 304 000

BIC: BPSPI31XXX

FIRMA LEGGIBILE

Data:

Da inviare tramite e-mail : info@abitarthotel oppure fax : 06/45431999



ALTRE INFORMAZIONI UTILE

Altri Hotel /B&B In zona? Consigliamo di andare su www.triavago.it per trovare qualsiasi offerta vicino PIRAMIDE (Metro B - Piramide)

Come Arrivare al' Hotel? L'Hotel Abitart si trova 5 min a piedi dalla Metro Piramide.

Arrivo con treno a Termini o Tiburtina: Prendete la Metro B dalla stazione di arrivo fino alla Fermata Piramide, camminare per 5 minuti.

Arrivo con il volo a Fiumicino: Prendere il Treno per Fara Sabina/Orte, scendere a Roma Piramide/Ostiense camminare per 5 minuti.

Arrivo con il volo a Ciampino: prendere un taxi, l'autobus o Shuttle fino a Termini, poi la Metro Linea B fino a Fermata Piramide camminare per 5 minuti.

Cose da portare al Convegno Polestar ILLUMINATE?

1. Abbigliamento adatto per fare ginnastica
2. Il LogBook Polestar (se sei Corsista Polestar)
3. Tappetino Personale
4. Documenti per la Ri-certificazione (se la devi richiedere)
5. Abbigliamento Anni 70 per la FESTA PILATES
6. Preparatevi per LO SHOPPING PILATES a prezzi SCONTATI.
7. Biglietti da Visita per fare NETWORKING
8. Tanta ENERGIA e CARICA POSITIVA 

Il quartiere dove si trova l'ABITART HOTEL è una zona della Movida Romana, piena di locali, ristoranti e bar. Lasciate un po' di tempo per godervi li dintorni e la Città Eterna di ROMA.

CI VEDIAMO AL CONVEGNO POLESTAR ILLUMINATE 2019 DAL 15 NOVEMBRE 2019 !!!



Ringraziamo Sponsors dell'Evento ILLUMINATE 2019

