POLESTAR®

IL TEAM POLESTAR ON THE ROAD

Docenti
Il Team di
Polestar Italia

Serafino Ambrosio
Simone Padovan
Mario Macri
Maurizio Castellano
Giorgio Trappolini
Alessia Pellegrini
Emanuela Trevisi ... e TU!

Il 'Tour' del 2023

Roma Sabato 11 Marzo
Milano Domenica 12 Marzo
Napoli Sabato 1 Aprile
Bari Domenica 2 Aprile
Cosenza Sabato 20 Maggio
Catania Domenica 21 Maggio

POLESTAR®
LA SCUOLA

IRBEL

POLESTAR®

IL TEAM POLESTAR ON THE ROAD

POLESTAR ON THE ROAD

ROMA SABATO 11 Marzo 2023

PROGRAMMA*

ore 09.00 Registrazione Polestar On the Road ROMA

ore 10.00 - 10.50 SUPER POLESTAR MATWORK MASTER

'Nuovo workout ed esercizi Pilates Matwork' da inserire subito nella tua prossima lezione di Matwork - Creatività Efficacia e Divertimento '

ore 11.00-11.50 ' 5 MIGLIORI ESERCIZI PER LOMBALGIA '

Scelta di validi esercizi Pilates Matwork' per clienti/pazienti affetti da Lombosciatalgia per migliorarne le condizioni di vita e salute nella visione di Polestar.

ore 12.00- 12.50 'MAT WORKOUT PER LA SCHIENA '

'Non solo patologie, una scelta appropriata di esercizi per il Benessere della Schiena ed affrontare per risolvere il male della vita moderna

ore 13.00-14.00 Break e Shopping

ore 14.00- 14.50 'MOBILITA' O STABILITA' ? QUALE USARE PRIMA?

'l'Approccio Innovativo di Polestar Pilates. Da dove iniziare, mobilità o stabilità? Come stimolare, rilassare e attivare i sistemi neuro-miofasciali del corpo.

ore 15.00- 15.50 POLESTAR MATWORK CREATIVE PLAY WORKOUT

Stanchi della solita Routine? Questo workshop ti insegnerà a come uscire dagli schemi dando una sferzata di allegria alle tue lezioni Matwork Pilates in sicurezza e con competenza.

ore 16.00 Chiusura Evento

ore 16.00-16.30 *AGGIORNAMENTO POLESTAR

Evento riservato esclusivamente agli allievi Polestar Pilates

Gli ultimi sviluppi e ricerche, nuovi aggiornamenti dei programmi Polestar

**** il programma dell'Evento potrebbe subire variazioni.***

Luogo: IL METODO ASD Via Muzio Clementi 68A Roma

Docenti : Serafino Ambrosio, Mario Macri , Alessia Pellegrini,Simone Padovan

COSTI E SCONTI	entro 17/ 02	entro 08 / 03
Insegnate Pilates	€ 155 +iva	€175+iva
Allievo Polestar	€135 +iva	€155+iva
Certificato Polestar	€115 +iva	€145+iva

+ *prezzi, s'intendono iva esclusa, includono il Manuale dell'evento e attestato di partecipazione
+ Aggiornamento allievi Reformer Polestar: Link Video + Manuale Reformer Colori €100 (€50 con manuale B/N)/ Aggiornamento allievi Matwork Polestar: Link Video + Manuale Mat Colori €75 (€60 con manuale B/N)/ Aggiornamento allievi Studio Polestar: Link Video + Manuale Studio Colori €250 (€125 con manuale B/N)

Come Iscriverti :

1) dal sito www.polestarpilates.it
2) dal menù clicca su Eventi e scegli l'Evento 'Polestar on the Road'
3) clicca sul bottone 'Acquista' e riempi la scheda online seguendo le indicazioni attentamente (non dimenticare a prenotare i Manuali Polestar scrivendolo nella zona 'NOTE'
4) puoi pagare tramite Bonifico o Contanti in sede

Hai domande? Chiama POLESTAR INFOLINE 06.824790 /

Hotel In Zona

B&B Stefano 3313478455 /B&B Giovanna 3282476509/ B&B Antonio 3385446994 / B&B Luca 3937571779 o vedi trivago.it

POLESTAR®

IL TEAM POLESTAR ON THE ROAD

POLESTAR ON THE ROAD

MILANO DOMENICA 12 Marzo 2023

PROGRAMMA*

ore 09.00 Registrazione Polestar On the Road ROMA

ore 10.00 - 10.50 SUPER POLESTAR MATWORK MASTER

'Nuovo workout ed esercizi Pilates Matwork' da inserire subito nella tua prossima lezione di Matwork - Creatività Efficacia e Divertimento '

ore 11.00-11.50 ' 5 MIGLIORI ESERCIZI PER LOMBALGIA '

Scelta di validi esercizi Pilates Matwork' per clienti/pazienti affetti da Lombosciatalgia per migliorarne le condizioni di vita e salute nella visione di Polestar.

ore 12.00- 12.50 'MAT WORKOUT PER LA SCHIENA '

'Non solo patologie, una scelta appropriata di esercizi per il Benessere della Schiena ed affrontare per risolvere il male della vita moderna

ore 13.00-14.00 Break e Shopping

ore 14.00- 14.50 'MOBILITA' O STABILITA' ? QUALE USARE PRIMA?

'l'Approccio Innovativo di Polestar Pilates. Da dove iniziare, mobilità o stabilità? Come stimolare, rilassare e attivare i sistemi fasciali del corpo.

ore 15.00- 15.50 POLESTAR MATWORK CREATIVE PLAY WORKOUT

Stanchi della solita Routine? Questo workshop ti insegnerà a come uscire dagli schemi dando una sferzata di allegria alle tue lezioni Matwork Pilates in sicurezza e con competenza.

ore 16.00 Chiusura Evento

ore 16.00-16.30 *AGGIORNAMENTO POLESTAR

Evento riservato esclusivamente agli allievi Polestar Pilates

Gli ultimi sviluppi e ricerche, nuovi aggiornamenti dei programmi Polestar

** il programma dell'Evento potrebbe subire variazioni.*

Luogo: LF STUDIO SSD VIA TIEPOLO 8 SEGRATE (MI) 20054

Docenti : Serafino Ambrosio, Mario Macri , Lorenzo Marabelli e Maurizio Castellano

COSTI E SCONTI	entro 17/ 02	entro 08 / 03
Insegnate Pilates	€ 155 +iva	€175+iva
Allievo Polestar	€135 +iva	€155+iva
Certificato Polestar	€115 +iva	€145+iva

+ *prezzi, s'intendono iva esclusa, includono il Manuale dell'evento e attestato di partecipazione
+ Aggiornamento allievi Reformer Polestar: Link Video + Manuale Reformer Colori €100 (€50 con manuale B/N)/ Aggiornamento allievi Matwork Polestar: Link Video + Manuale Mat Colori €75 (€60 con manuale B/N)/ Aggiornamento allievi Studio Polestar: Link Video + Manuale Studio Colori €250 (€125 con manuale B/N)

Come Iscriverti :

1) dal sito www.polestarpilates.it
2) dal menù clicca su Eventi e scegli l'Evento 'Polestar on the Road'
3) clicca sul bottone 'Acquista' e riempi la scheda online seguendo le indicazioni attentamente (non dimenticare a prenotare i Manuali Polestar scrivendolo nella zona 'NOTE'
4) puoi pagare tramite Bonifico o Contanti in sede

Hai domande? Chiama POLESTAR INFOLINE 06.824790 / 3

Hotel In Zona

NH MILANO 2 / HOTEL RIVIERA / HOTEL MIAMI o vedete trivago.it

POLESTAR®

IL TEAM POLESTAR ON THE ROAD

POLESTAR ON THE ROAD

NAPOLI SABATO 1 APRILE 2023

PROGRAMMA*

ore 09.00 Registrazione Polestar On the Road ROMA

ore 10.00 - 10.50 SUPER POLESTAR MATWORK MASTER

'Nuovo workout ed esercizi Pilates Matwork' da inserire subito nella tua prossima lezione di Matwork - Creatività Efficacia e Divertimento '

ore 11.00-11.50 Come prevenire il dolore, cronico e acuto alle ANCHE.

'Problemi alle anche? Molti ne soffrono dovuto all'età o ad un eccessivo sforzo ripetuto nel tempo. Come affrontare questa condizione cercando di alleviarne i mali e/o risolverla.

ore 12.00- 12.50 'MAT WORKOUT PER LA SCHIENA '

'Non solo patologie, una scelta appropriata di esercizi per il Benessere della Schiena ed affrontare per risolvere il male della vita moderna

ore 13.00-14.00 Break e Shopping

ore 14.00- 14.50 'MOBILITA' O STABILITA' ? QUALE USARE PRIMA?

'l'Approccio Innovativo di Polestar Pilates. Da dove iniziare, mobilità o stabilità? Come stimolare, rilassare e attivare i sistemi fasciali del corpo.

ore 15.00- 15.50 POLESTAR MATWORK CREATIVE PLAY WORKOUT

Stanchi della solita Routine? Questo workshop ti insegnerà a come uscire dagli schemi dando una sferzata di allegria alle tue lezioni Matwork Pilates in sicurezza e con competenza.

ore 16.00 Chiusura Evento

ore 16.00-16.30 *AGGIORNAMENTO POLESTAR

Evento riservato esclusivamente agli allievi Polestar Pilates

Gli ultimi sviluppi e ricerche, nuovi aggiornamenti dei programmi Polestar

** il programma dell'Evento potrebbe subire variazioni.*

Luogo : da definire

Docenti: Serafino Ambrosio, Mario Macri e Giorgio Trappolini

COSTI E SCONTI	entro 17 / 03	entro 30 / 03
Insegnate Pilates	€ 155 +iva	€175+iva
Allievo Polestar	€135 +iva	€155+iva
Certificato Polestar	€115 +iva	€145+iva

+ *prezzi, s'intendono iva esclusa, includono il Manuale dell'evento e attestato di partecipazione
+ Aggiornamento allievi Reformer Polestar: Link Video + Manuale Reformer Colori €100 (€50 con manuale B/N)/ Aggiornamento allievi Matwork Polestar: Link Video + Manuale Mat Colori €75 (€60 con manuale B/N)/ Aggiornamento allievi Studio Polestar: Link Video + Manuale Studio Colori €250 (€125 con manuale B/N)

Come Iscriverti :

1) dal sito www.polestarpilates.it
2) dal menù clicca su Eventi e scegli l'Evento 'Polestar on the Road'
3) clicca sul bottone 'Acquista' e riempi la scheda online seguendo le indicazioni attentamente (non dimenticare a prenotare i Manuali Polestar scrivendolo nella zona 'NOTE'
4) puoi pagare tramite Bonifico o Contanti in sede

Hai domande? Chiama POLESTAR INFOLINE 06.824790 / 393 800

POLESTAR®

IL TEAM POLESTAR ON THE ROAD

POLESTAR ON THE ROAD

BARI DOMENICA 2 APRILE 2023

PROGRAMMA*

ore 09.00 Registrazione Polestar On the Road ROMA

ore 10.00 - 10.50 SUPER POLESTAR MATWORK MASTER

'Nuovo workout ed esercizi Pilates Matwork' da inserire subito nella tua prossima lezione di Matwork - Creatività Efficacia e Divertimento '

ore 11.00-11.50 Come prevenire il dolore, cronico e acuto alle ANCHE.

'Problemi alle anche? Molti ne soffrono dovuto all'età o ad un eccessivo sforzo ripetuto nel tempo. Come affrontare questa condizione cercando di alleviare i mali e/o risolverla.

ore 12.00- 12.50 'MAT WORKOUT PER LA SCHIENA '

'Non solo patologie, una scelta appropriata di esercizi per il Benessere della Schiena ed affrontare per risolvere il male della vita moderna

ore 13.00-14.00 Break e Shopping

ore 14.00- 14.50 'MOBILITA' O STABILITA' ? QUALE USARE PRIMA?

'l'Approccio Innovativo di Polestar Pilates. Da dove iniziare, mobilità o stabilità? Come stimolare, rilassare e attivare i sistemi fasciali del corpo.

ore 15.00- 15.50 POLESTAR MATWORK CREATIVE PLAY WORKOUT

Stanchi della solita Routine? Questo workshop ti insegnerà a come uscire dagli schemi dando una sferzata di allegria alle tue lezioni Matwork Pilates in sicurezza e con competenza.

ore 16.00 Chiusura Evento

ore 16.00-16.30 *AGGIORNAMENTO POLESTAR

Evento riservato esclusivamente agli allievi Polestar Pilates

Gli ultimi sviluppi e ricerche, nuovi aggiornamenti dei programmi Polestar

** il programma dell'Evento potrebbe subire variazioni.*

Luogo: da definire

Docenti : Serafino Ambrosio, Mario Macri , Giorgio Trappolini

COSTI E SCONTI	entro 17 / 03	entro 30 / 03
Insegnate Pilates	€ 155 +iva	€175+iva
Allievo Polestar	€135 +iva	€155+iva
Certificato Polestar	€115 +iva	€145+iva

+ *prezzi, s'intendono iva esclusa, includono il Manuale dell'evento e attestato di partecipazione
+ Aggiornamento allievi Reformer Polestar: Link Video + Manuale Reformer Colori €100 (€50 con manuale B/N)/ Aggiornamento allievi Matwork Polestar: Link Video + Manuale Mat Colori €75 (€60 con manuale B/N)/ Aggiornamento allievi Studio Polestar: Link Video + Manuale Studio Colori €250 (€125 con manuale B/N)

Come Iscriverti :

1) dal sito www.polestarpilates.it
2) dal menù clicca su Eventi e scegli l'Evento 'Polestar on the Road'
3) clicca sul bottone 'Acquista' e riempi la scheda online seguendo le indicazioni attentamente (non dimenticare a prenotare i Manuali Polestar scrivendolo nella zona 'NOTE'
4) puoi pagare tramite Bonifico o Contanti in sede

Hai domande? Chiama POLESTAR INFOLINE 06.824790 / 393 800

POLESTAR®

IL TEAM POLESTAR ON THE ROAD

POLESTAR ON THE ROAD

COSENZA SABATO 20 MAGGIO 2023

ore 09.00 Registrazione Polestar On the Road ROMA

ore 10.00 - 10.50 SUPER POLESTAR MATWORK MASTER

'Nuovo workout ed esercizi Pilates Matwork' da inserire subito nella tua prossima lezione di Matwork - Creatività Efficacia e Divertimento '

ore 11.00-11.50 ' CONNESSIONE ENERGETICA e Il PILATES'

L'Energia, la Fascia Muscolare, la Respirazione e i campi Piezoelettrici nuove applicazioni nel Pilates Matwork

ore 12.00- 12.50 'MAT WORKOUT PER LA SCHIENA '

'Non solo patologie, una scelta appropriata di esercizi per il Benessere della Schiena ed affrontare per risolvere il male della vita moderna

ore 13.00-14.00 Break e Shopping

ore 14.00- 14.50 'MOBILITA' O STABILITA' ? QUALE USARE PRIMA?

'l'Approccio Innovativo di Polestar Pilates. Da dove iniziare, mobilità o stabilità? Come stimolare, rilassare e attivare i sistemi fasciali del corpo.

ore 15.00- 15.50 POLESTAR MATWORK CREATIVE PLAY WORKOUT

Stanchi della solita Routine? Questo workshop ti insegnerà a come uscire dagli schemi dando una sferzata di allegria alle tue lezioni Matwork Pilates in sicurezza e con competenza.

ore 16.00 Chiusura Evento

ore 16.00-16.30 *AGGIORNAMENTO POLESTAR

Evento riservato esclusivamente agli allievi Polestar Pilates

Gli ultimi sviluppi e ricerche, nuovi aggiornamenti dei programmi Polestar

* *il programma dell'Evento potrebbe subire variazioni.*

Luogo: Rolling Club di F. Gaetani Via Rossini 343 Rende (CS)

Docenti: Serafino Ambrosio, Mario Macri, Alessia Pellegrini e Emanuela Trevisi

COSTI E SCONTI	entro 05/ 05	entro 17 / 05
Insegnate Pilates	€ 155 +iva	€175+iva
Allievo Polestar	€135 +iva	€155+iva
Certificato Polestar	€115 +iva	€145+iva

+ *prezzi, s'intendono iva esclusa, includono il Manuale dell'evento e attestato di partecipazione
+ Aggiornamento allievi Reformer Polestar: Link Video + Manuale Reformer Colori €100 (€50 con manuale B/N)/ Aggiornamento allievi Matwork Polestar: Link Video + Manuale Mat Colori €75 (€60 con manuale B/N)/ Aggiornamento allievi Studio Polestar: Link Video + Manuale Studio Colori €250 (€125 con manuale B/N)

Come Iscriverti :

1) dal sito www.polestarpilates.it
2) dal menù clicca su Eventi e scegli l'Evento 'Polestar on the Road'
3) clicca sul bottone 'Acquista' e riempi la scheda online seguendo le indicazioni attentamente (non dimenticare a prenotare i Manuali Polestar scrivendolo nella zona 'NOTE'
4) puoi pagare tramite Bonifico o Contanti in sede

Hai domande? Chiama POLESTAR INFOLINE 06.824790 / 393 800

Hotel In Zona : B&B Rossini Luxury 3458316607
Home 52 B&B 338 9157913 Domus Grand Hotel 098483652

POLESTAR®

IL TEAM POLESTAR ON THE ROAD

POLESTAR ON THE ROAD

CATANIA DOMENICA 21 MAGGIO 2023

PROGRAMMA

ore 09.00 Registrazione Polestar On the Road ROMA

ore 10.00 - 10.50 SUPER POLESTAR MATWORK MASTER

'Nuovo workout ed esercizi Pilates Matwork' da inserire subito nella tua prossima lezione di Matwork - Creatività Efficacia e Divertimento '

ore 11.00-11.50 ' CONNESSIONE ENERGETICA e Il PILATES'

L'Energia, la Fascia Muscolare, la Respirazione e i campi Piezoelettrici nuove applicazioni nel Pilates Matwork

ore 12.00- 12.50 'MAT WORKOUT PER LA SCHIENA '

'Non solo patologie, una scelta appropriata di esercizi per il Benessere della Schiena ed affrontare per risolvere il male della vita moderna

ore 13.00-14.00 Break e Shopping

ore 14.00- 14.50 'MOBILITA' O STABILITA' ? QUALE USARE PRIMA?

'l'Approccio Innovativo di Polestar Pilates. Da dove iniziare, mobilità o stabilità? Come stimolare, rilassare e attivare i sistemi fasciali del corpo.

ore 15.00- 15.50 POLESTAR MATWORK CREATIVE PLAY WORKOUT

Stanchi della solita Routine? Questo workshop ti insegnerà a come uscire dagli schemi dando una sferzata di allegria alle tue lezioni Matwork Pilates in sicurezza e con competenza.

ore 16.00 Chiusura Evento

ore 16.00-16.30 *AGGIORNAMENTO POLESTAR

Evento riservato esclusivamente agli allievi Polestar Pilates

Gli ultimi sviluppi e ricerche, nuovi aggiornamenti dei programmi Polestar

** il programma dell'Evento potrebbe subire variazioni.*

Luogo: da definire

Docenti: Serafino Ambrosio, Mario Macri , Alessia Pellegrini e Emanuela Trevisi

COSTI E SCONTI	entro 05/ 05	entro 17 / 05
Insegnate Pilates	€ 155 +iva	€175+iva
Allievo Polestar	€135 +iva	€155+iva
Certificato Polestar	€115 +iva	€145+iva

+ *prezzi, s'intendono iva esclusa, includono il Manuale dell'evento e attestato di partecipazione
+ Aggiornamento allievi Reformer Polestar: Link Video + Manuale Reformer Colori €100 (€50 con manuale B/N)/ Aggiornamento allievi Matwork Polestar: Link Video + Manuale Mat Colori €75 (€60 con manuale B/N)/ Aggiornamento allievi Studio Polestar: Link Video + Manuale Studio Colori €250 (€125 con manuale B/N)

Come Iscriverti :

1) dal sito www.polestarpilates.it
2) dal menù clicca su Eventi e scegli l'Evento 'Polestar on the Road'
3) clicca sul bottone 'Acquista' e riempi la scheda online seguendo le indicazioni attentamente (non dimenticare a prenotare i Manuali Polestar scrivendolo nella zona 'NOTE'
4) puoi pagare tramite Bonifico o Contanti in sede

Hai domande? Chiama POLESTAR INFOLINE 06.824790 / 393 800

REGOLAMENTO D'ISCRIZIONE E PARTECIPAZIONE A POLESTAR ON THE ROAD 2023

(1) **Per Prenotare in qualsiasi città Polestar On The Road visitare il sito** www.polestarpilates.it **e dal MENU scegliere EVENTI . Cliccare sull'icona di 'Polestar On The Road' e seguire le indicazioni .**

REGOLAMENTO E MODALITA' DI PAGAMENTO

Farà fede la data del versamento di prenotazione per stabilire la tariffa da applicare, è necessario inviare tempestivamente il Form d'Iscrizione on line, scegliendo la citta, e il pagamento entro i termini stabiliti. Vedi i termini e costi sulle Locandine qui di sopra.

Scadenza per la registrazione: Se la prenotazione davviene 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. Con l'invio del Form iscrizione s'intendono accettate questi Termini e Condizioni.

CANCELLAZIONE E RIMBORSO* La quota di prenotazione versata, in caso di ritiro dal corso 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.

Sedi, date e docenti dei Corsi potrebbero subire variazioni, Polestar (Seraficum Srl) faranno ovviamente il possibile affinché ciò non accada mantenendo calendario e programma invariato. Se ciò dovesse accadere, gli allievi verranno contattati via email o telefono, pertanto tutti gli allevi 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 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, orario e programma (qualora risultasse strettamente necessario).

I costi di trasporto, pernottamento alberghiero o altri costi aggiuntivi sostenuti per partecipare ai corsi, 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 o cambiamento d'orario del corso.

* Con l'invio del Form iscrizione s'intendono accettati questi Termini e Condizioni da parte degli Iscritti.

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