



**PREZZI 2020 –  
lezioni online 26 marzo-19 aprile**

**Care allieve e cari allievi,**

ecco le prossime lezioni. Ogni lezione costa **CHF 5.-** e dura **45 minuti**. Per partecipare è sufficiente inviarmi un messaggio. Lezioni aperte anche ai nuovi allievi.

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
<b>10:00</b>	Pilates base	BootyBarre	Pilates intermedio	Pilates base	Pilates intermedio	Zumba	
<b>18:00</b>	BootyBarre	Pilates base	BootyBarre	Zumba	Pilates base	Pilates per tutti	
<b>19:00</b>	Pilates intermedio	Zumba	Pilates base	Pilates intermedio	BootyBarre		Lezione a sorpresa

Per chi desiderasse prenotare **altre lezioni**, durata **50 minuti** (costo a persona):

	Individuali	Due persone	Tre persone	Più di tre persone
<b>1 lezione</b>	CHF 40.-	CHF 25.-	CHF 16.-	CHF 12.-
<b>3 lezioni</b>	CHF 105.-	CHF 60.-	CHF 42.-	CHF 30.-
<b>5 lezioni</b>	CHF 150.-	CHF 90.-	CHF 60.-	CHF 40.-

Terrò il **conteggio delle lezioni svolte** fino al 19 aprile e poi vi invierò il totale da scalare da quanto già versato per le lezioni in studio, oppure da versare separatamente con:

- TWINT: scaricate l'app <https://www.twint.ch/it/>, inviate l'importo al mio numero di telefono, 079 884 44 06, causale: nome e cognome, lezioni online
- Bonifico intestato a Marta Bestetti, via Zurigo 2, 6900 Lugano, CH93 0027 4274 1011 5040 Y, Banca UBS SA, causale: nome e cognome, lezioni online

Per le lezioni online vi serviranno:

- ✓ **per pilates:** un tappetino e in base alla lezione giornaliera troveremo dei sostituti ai piccoli attrezzi (pesetti, banda elastica ecc.)
- ✓ **per BootyBarre:** una sedia e un tappetino
- ✓ **per Zumba:** scarpe da ginnastica comode (non a suola piatta)

Le lezioni si svolgeranno sull'**App Zoom** (applicazione gratuita):

- ✓ scaricate Zoom da App Store o Google play e selezionare zoom, seleziona "Sign Up" e caricate il vostro account. Per scaricare zoom sul computer (vai su zoom.us- Fai il Sign-up)
- ✓ 10 minuti prima della lezione avvierò il programma e dovrò "accettare" i partecipanti.
- ✓ **Questo è il link per tutte le lezioni:** <https://zoom.us/j/8755693263>, Meeting ID: 875 569 3263

Carissimi saluti a tutte/i e un abbraccio,  
Marta