



KARLOTTA SMIRNOV

POLE BENDABILITY CONTORTION



ONLINE LESSON

Bendability & Contortion

Una tecnica ideata e progettata da **Karlotta Smirnov**, finalizzata al miglioramento della flessibilità specifica e della mobilità articolare, fino al raggiungimento del contorsionismo estremo.

Al termine del 2020, è stata **riconosciuta ufficialmente come disciplina dal Centro Sportivo Educativo Nazionale (CSEN), Ente di Promozione Sportiva a sua volta riconosciuto dal CONI e dal CIP.**

Si tratta di un percorso progressivo, attivo, completo e personalizzato che richiede un lavoro continuativo in cui l'attenzione è posta principalmente sulla coordinazione e la fluidità dei movimenti, sull'utilizzo di entrambi i lati per evitare possibili scompensi e sulla respirazione.

Vengono eseguiti ripetizioni ed esercizi che coinvolgono una o più parti del corpo utilizzando tecniche, figure e tricks di contorsione estrema.

Il focus principale di questo nuovo metodo è la stimolazione globale attiva di ciascuna parte del corpo che partecipa al movimento, escludendo quindi la settorializzazione dello stesso.

Si tratta di un metodo ad ampio spettro, in quanto, grazie a percorsi modulari adattabili, si predilige una tipologia d'azione piuttosto che un'altra.

Tramite le **lezioni online**, della durata di **1 ora**, si crea un percorso accurato e personalizzato, prendendo in considerazione i punti di forza e di debolezza di ciascun utente, col fine ultimo di porre solide basi di partenza, consolidare conoscenze e movimenti già acquisiti, apprendere nuove skills e creare tricks o combinazioni di questi.

Listino Prezzi

ATTIVITÀ PERSONAL*

1 lezione **€35**

5 lezioni **€125**

10 lezioni **€200**

ATTIVITÀ PERSONAL DOUBLE**

1 lezione **€60**

5 lezioni **€200**

10 lezioni **€340**

COLLETTIVA ORGANIZZATA***

3 persone **€20 cad.**

+ di 3 persone **€15 cad.**

GROUP CLASS

1 lezione **€15**

*Attività individuale;

**Attività per due persone, anche non appartenenti allo stesso nucleo familiare;

***Attività collettiva organizzata direttamente dagli utenti.

Norme interne

L'intero pacchetto di lezioni deve essere programmato direttamente con **Karlotta Smirnov** al momento dell'acquisto a causa della limitata disponibilità e degli eventuali tempi di attesa (attualmente circa 10 giorni, salvo disdette).

Gli abbonamenti hanno una durata, rispettivamente, di 35 giorni nel caso di tessera da 5 lezioni (1 lezione settimanale) e 45 giorni per quella da 10 lezioni (2 lezioni settimanali);

È necessario un preavviso di almeno **12 ore** in caso di disdetta, contrariamente verrà addebitato il costo della stessa;

L'abbonamento può essere bloccato solo per veri e documentati motivi di salute, avvisando tempestivamente lo Staff di **Bendability & Contortion** ai recapiti ufficiali:

+39 338 75 44 157;

smirnovacrobatcacademy@gmail.com

La quota di abbonamento non goduta nel lasso di tempo sopra riportato **non verrà rimborsata**;

Per quanto riguarda i personal double sono sconsigliati in caso di eccessive disparità di livello degli utenti. Comunicare **SEMPRE** anticipatamente tale circostanza, in quanto per l'istruttore sarebbe impossibile programmare una lezione adeguata.

Come Funziona?

1. ISCRIVITI ALL'ASSOCIAZIONE

Richiedi i **form di iscrizione** tramite indirizzo email e/o whatsapp.

Compilali entrambi con i tuoi dati e spediscili all'indirizzo email **smirnovacrobatyacademy@gmail.com** o sempre tramite whatsapp al numero **+39 338 75 44 157** ed attendi la conferma.

Non si procederà alla prenotazione delle lezioni in assenza del modulo di iscrizione e della copia dell'avvenuto pagamento.

2. SCEGLI IL TUO METODO DI PAGAMENTO

Ricorda che se non sei tesserato **CSEN**, oltre al costo effettivo delle lezioni, è presente anche **il tesseramento annuale di €10**, da includere nel pagamento tramite:

PayPal tramite la funzione "Invia denaro", inserendo l'indirizzo email **smirnovacrobatyacademy@gmail.com** oppure utilizzando il link **PayPal.Me/asdSmirnov**. Nella schermata "Scegli un tipo di pagamento", deve essere selezionato "Familiari e amici", in quanto, in caso contrario, PayPal addebita le tariffe dei venditori professionali (non è il caso dell'ASD) riducendo così l'importo del vostro pagamento;

Bonifico Bancario intestato a: **Asd Smirnov Acrobatic Academy**
IBAN: IT52Z0707657441000000222470.

Inviare **SEMPRE** la distinta del bonifico all'indirizzo e-mail:
smirnovacrobatyacademy@gmail.com;

Satispay cercando **Smirnov Acrobatic Academy**.

3. FISSA I TUOI APPUNTAMENTI

Concorda direttamente data e ora di tutte le tue lezioni con **Karlotta Smirnov**, al fine di permettere anche l'adeguata programmazione delle altre attività accademiche;

In seguito all'iscrizione, verrai inserito nell'applicazione **BookyWay**, che consente l'accesso all'intero palinsesto delle lezioni, online e in presenza.

Utilizzare l'applicazione unicamente per controllare le proprie prenotazioni e comunicare sempre telefonicamente eventuali impedimenti, ai recapiti sopra elencati.

4. COLLEGA IL TUO TEAMS

Cerca **Karlotta Smirnov** e mandale un saluto, sarà più facile essere ricontattata;

Attendi la nostra chiamata, saremo SEMPRE noi a chiamare!

È richiesta la massima puntualità, poichè le lezioni sono programmate consecutivamente, senza pause, quindi è indispensabile per noi non accumulare ritardo, in caso contrario non verrà recuperato.

Controllare preventivamente la qualità video-audio del proprio dispositivo e della connessione.

5. COSA SERVE?

Per partecipare alle lezioni di **Bendability & Contortion** è indispensabile trovarsi in un ambiente spazioso e silenzioso.

Inoltre per questo genere di allenamento è richiesto un outfit idoneo come leggings abbinati ad un top e/o canotta ed essere in possesso del seguente materiale:

Tappetino di Yoga;
Banda elastica aperta;
Banda elastica chiusa;
Cubetti yoga (minimo 4);
Pesetti o cavigliere (min. 1,5 kg);
Sedia o supporti;
Pareti libere.

6. INIZIA IL TUO ALLENAMENTO

La prima lezione sarà prettamente conoscitiva, al fine di valutare il grado di preparazione dell'utente, i suoi punti di forza e di debolezza.

Al fine di garantire a tutti l'accesso alle lezioni entro un breve lasso di tempo ed evitare anche spiacevoli attese, oltre a **Karlotta Smirnov**, si potrà essere seguiti da **Paola Baronchelli, Monica Pinzi e Federica Morabito**, le uniche delegate qualificate ed appositamente formate secondo la disciplina **Bendability & Contortion**.

7. ANALISI DEL PERCORSO

Previo consenso in fase di iscrizione, si verrà fotografati nel corso della lezione, al fine di poter effettuare analisi in tempo reale, correggere errori e verificare periodicamente i progressi ottenuti, nonchè immortalare il raggiungimento del trick richiesto.

8. CONDIVIDI I TUOI PROGRESSI

Ricorda sempre di condividere foto e video sui social: tagga sempre **@karlotta_smirnov** e utilizza l'hashtag:

#methodicalbendability e **#bendability&contortion**.

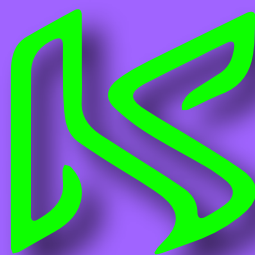
Se sarai seguito dagli altri operatori, potrai taggarli in aggiunta!

@la_baro_nessa

@monica.pinzi

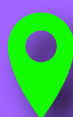
@federicamorabito._

Saranno ben felici di condividere i tuoi progressi.



KARLOTTA SMIRNOV

POLE BENDABILITY CONTORTION



ASD SMIRNOV ACROBATIC ACADEMY

Via Casaloldo, 65 - 46041 Castelnovo di Asola (MN)

 + 39 338 75 44 157

 smirnovacrobatyacademy@gmail.com

 [KARLOTTA_SMIRNOV](https://www.instagram.com/KARLOTTA_SMIRNOV)

 [SMIRNOV ACROBATIC ACADEMY](https://www.facebook.com/SMIRNOV.ACROBATIC.ACADEMY)

www.smirnovacrobatyacademy.it