



KARLOTTA SMIRNOV

POLE BENDABILITY CONTORTION



ONLINE LESSON

Pole Art & Sport

Una disciplina sempre più diffusa, che combina flessibilità, forza, dinamismo, eleganza e creatività, praticabile nelle sue due versioni più note: quella artistica e quella sportiva.

Grazie all'esperienza maturata sia in ambito formativo che agonistico da **Karlotta Smirnov**, viene offerta la possibilità di apprendere una vasta gamma di elementi: dalle figure codificate, tipiche dell'ambito sportivo, ai tricks più ricercati ed esclusivi, solitamente impiegati nella versione artistica.

Si tratta di un percorso progressivo, attivo, completo e personalizzato che utilizza un metodo di lavoro nuovo, in cui si abbandona la tipica visione "per livelli", preferendo i vari "starter" ed il loro sviluppo, con le diverse varianti presenti.

Tramite le lezioni online, inoltre, si offre la possibilità di costruire una routine di gara adatta per ogni livello di esperienza, scegliendo tra diversi stili ed approcci, prediligendo quindi 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 **€40**

5 lezioni **€150**

10 lezioni **€250**

ATTIVITÀ PERSONAL DOUBLE**

1 lezione **€60**

5 lezioni **€250**

10 lezioni **€400**

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 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 **Pole Art & Sport** 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;
Palo.

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 **Monica Pinzi e Federica Morabito**.

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.

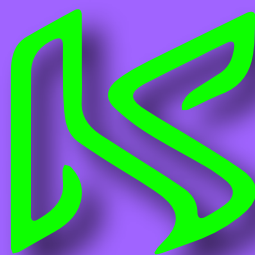
8. CONDIVIDI I TUOI PROGRESSI

Ricorda sempre di condividere foto e video sui social: tagga sempre **@karlotta_smirnov** e se sarai seguito dagli altri operatori, potrai aggiungerli:

@monica.pinzi

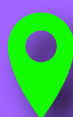
@federicamorabito._

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

 SMIRNOV ACROBATIC ACADEMY

www.smirnovacrobatyacademy.it