

O pagamento do pacote de aulas deverá ser realizado na 1ª aula (primeira) aula.

Retire os caçados antes de entrar no Studio e calce uma meia antiderrapante.

Em caso de falta ou cancelamento de aula, não fazemos reposição de aula. **SOMENTE SE FOR CASO DE DOENÇA E ESSA AULA SERÁ REPOSITADA ATÉ 8 DIAS EM OUTRO DIA QUE NAO SEJA O DIA DE SUA AULA, caso contrário, aluno perderá a reposição.**

Não fazemos reposição por motivo de viagens.

Em caso de atraso a aula seguirá seu curso normal de tempo e sem reposição.

Em caso de falta ou atraso do fisioterapeuta o aluno (a) não será prejudicado, aula ou tempo terão reposição.

Tempo aula é de 50 minutos.

Qualquer atendimento de fisioterapia não entra no valor do Pilates.

Utilize roupas confortáveis e flexíveis, próprias para a prática de exercícios.

Não manipule as molas dos equipamentos, essa função é exclusiva do seu instrutor, para evitar acidentes.

Sempre que tiver alguma dúvida sobre como deve ser feito o movimento, pergunte!

Em caso de dor pare imediatamente o movimento.

Concentre-se em todas as características do método para que possa se beneficiar ao máximo de sua aula: Controle de movimentos, alinhamento, respiração, concentração, movimentos realizados de forma LENTA, mantenha os músculos profundos do abdômen sempre contraídos durante o movimento na EXPIRAÇÃO (Power house), entre outros.

Evite conversar e atender celular durante a aula.

Só falte aula quando for estritamente necessário, seu resultado depende muito de sua assiduidade.

Temos aumento anual.

Seja bem vindo (a) e boa aula com bastantes resultados!