

# Polestar Pilates Convention 2014

ROMA  
31 OTTOBRE  
E  
1-2  
NOVEMBRE



## 'Polestar Life'

### 15° International Mind Body and Pilates Convention 2014

Dalle Spiagge di Sardegna nel 2000.....

Ho intitolato il nostro convegno Polestar Life 2014 per commemorare il nostro esordio di tanti anni fa quando, dalle splendide spiagge di Sardegna muovevamo i primi passi in questa nostra avventura di 'Polestar Italia on Conference' ed insieme a Dawnna e Sherri tenevo il primo convegno Pilates in Italia, appunto in Sardegna.

Per questo motivo quest'anno ho deciso di invitare nuovamente le splendide amiche Dawnna e Sherri ed invitare anche voi a ....

*celebrare la vita,  
celebrare la nostra professione d'insegnanti Pilates e,  
ovviamente, divertirci insieme.*

#### Docenti

Sherri Betz (USA)  
Dawnna Wayburne  
(Hong Kong)  
Ana-Marija J.Rukavina  
(Croazia)  
Letizia Accinelli (Italia)  
Serafino Ambrosio  
(Italia)  
Giorgio Trappolini  
(Italia)  
E il team di Polestar  
Pilates Italia



# 2014

# GET READY.....

Roma 1- 2 Nov

Inoltre...

#### SPONSORS PILATES

Venite a :

Vedere l'ultima moda  
nell'abbigliamento Pilates  
Comprare Attrezzi Pilates a  
PREZZI SCONTATI.

Acquistare gli ultimi libri, DVD  
di Pilates sul mercato.

Provare i nuovi massaggiatori  
per il tuo lavoro e molto altro  
ancora ...

#### NOVITA':

Venite a Provare.

CORE FITNESS ROLLER

PILATES BARRE

MATTOOLS

STARK BODYFLY

GYROKINESIS®

#### CREDITI PER LA RICERTIFICAZIONE

Il Convegno Polestar Italia  
vale come ore di CREDITI per  
la Ri-certificazione

#### FESTA POLESTAR PILATES

Venite a divertirvi , ballare e  
bere con tutta la 'Comunità  
Italiana di Polestar Pilates ed  
anche altre Scuole tutti  
insieme appassionatamente ...

#### GODETEVI UN WEEKEND A ROMA

#### POSTI PER DORMIRE

Ci sono vari hotel e B&B in zona  
PIRAMIDE a Roma dove si tiene il  
Convegno. Vedi pag.10



Perchè devi essere presente?

**SEI IN CERCA DI NUOVE IDEE E SPUNTI AL FINE DI  
RINNOVARE IL TUO MODO D'INSEGNAMENTO PER LA  
STAGIONE CHE STA PER INIZIARE?**

**IMPARARE NUOVI ESERCIZI E TECNICHE, SEGUENDO LE  
ULTIME RICERCHE, PER AFFRONTARE L'OSTEOPOROSI?**

**VOUOI UTILIZZARE SEDIE, SGABELLI , IL TAVOLO O UNO  
STEP NELLA TUA LEZIONE DI MATWORK?**

**CREARE DELLE LEZIONI CHE APPASSIONANO ANCHE I  
BAMBINI?**

**CONOSCERE LE ULTIMISSIME NOVITÀ RIGUARDO AL  
PILATES E LA GRAVIDANZA?**

**SCOPRIRE ALTRE DISCIPLINE TIPO NIA E BODY TECHNIQUE  
DA INTRODURRE CON I TUOI ALLIEVI?**

**OTTENERE NUOVI CREDITI PER RICHIEDERE LA RI-  
CERTIFICAZIONE POLESTAR PILATES?**

**E TANT'ALTRO.....**



**Sherri Betz  
(USA)**

È fisioterapista dal 1991, specialista in Geriatria, docente di Polestar Pilates, certificata PMA e direttrice di TheraPilates® dal 2001. Presenter Internazionale, autrice di Libri e Dvd's. E' stata Vice-Presidente del PMA nel 2007 e ha collaborato con la Direzione del PMA dal 2003 al 2009. Sherri Betz ha collaborato per numerose fondazioni quali 'American Bone Health,' FORE e NOF (National Osteoporosis Foundation)



**Dawanna Wayburne  
(Asia)**

Dawanna è un docente ordinario della Royal Academy of Dancing è inoltre docente associato presso Imperial Society of Dancing. E' stata la prima ad aprire uno Studio Pilates e Gyrotonic® in tutta l'Asia, Licenziataria di Polestar Pilates in Asia. Viaggia molto insegnando la tecnica Pilates in tante città asiatiche oltre che ad Honk Kong dove risiede ed ha uno Studio. Docente internazionale della disciplina Pilates è anche una delle prime Master Training di Gyrotonic e Gyrokinesis investita direttamente da Juliu Horvath



**Ana-Marija  
J.Rukavina  
(Croatia)**

Insegnante Pilates e Gyrotonic, presso il suo studio in Zagabria, ha un Master in Kinesiologia. Creatrice del programma innovativo 'Body Technique' diffuso attraverso libri e dvd's in tutta europa, adesso anche insegnato presso l'università di Zagabria. Presenter Internazionale in vari convegni nel mondo, adesso per la prima volta, anche in Italia.



**Letizia Accinelli  
(Italia)**

Letizia Accinelli si è laureata a Bologna e ad Aberdeen, in Scozia. Nel 2000 ha cominciato la formazione con i fondatori della Tecnica, Debbie e Carlos Rosas. Italia nel 2005, si è dedicata con passione alla diffusione di Nia in questo paese e ha creato una vivace e appassionata comunità. Dal 2011 è formatrice. Conduce training di formazione in Italia e in Europa. E' l'unica formatrice in Italia.

**Serafino Ambrosio B.Ed.**



Licenziatario per l'Italia di Polestar Pilates USA. Si è laureato in Educazione Fisica e Danza alla Deakin University (Victoria College Australia). Ha studiato negli Stati Uniti con gli allievi diretti di Joseph Pilates ancora viventi e anche con i migliori insegnanti Pilates e tecniche Body Working attualmente operanti. Presenter internazionale in Australia, Asia, Europa e America tiene abitualmente corsi di formazione e workshops. La scuola Polestar Pilates da lui diretta è presente in Italia dal 1998.

**Giorgio Trappolini e il Team di Polestar Pilates Italia**



Giorgio Trappolini lavora come mentor ed educator per Polestar Pilates Italia dal 2008. Trainer Les Mills Italia dal 1999, lavora attualmente per Les Mills Euromed come direttore di Les Mills Academy. Ha presentato masterclass e workshop in Scandinavia, Germania, UK, Francia, Svizzera, Spagna, Russia, Emirati Arabi, Australia e Nuova Zelanda. I suoi studi alla John Cabot University di Roma in Economia e Affari Internazionali lo hanno portato ad approfondire temi legati alla comunicazione e management.

**PRECONVENTION**  
**Venerdì 31 ottobre 2014**  
**Con Sherri Betz (USA)**  
**Safe Pilates**  
**for**  
**Bone Health**



with Sherri Betz, PT, GCS, CEEAA

**Osteoporosi e Pilates**

**'Efficace Pilates per la salute delle ossa' con Sherri Betz**

Il proposito di questo corso è di aggiornare la conoscenza degli esercizi per clienti con l'osteoporosi sia già allenati che non, sia per gruppi che one to one. Imparerai un metodo per classificarli in gruppi omogenei con un semplice test. Verranno insegnate due diverse lezioni di Matwork per 1) clienti allenati con osteoporosi, e 2) clienti non allenati con osteoporosi. Nuove precauzioni e controindicazioni verranno discusse alla luce di nuove ricerche scientifiche.

Una volta completato il corso avrai l'abilità a :

- 1) Capire meglio valutazioni e trattamenti sia per l'osteoporosi che l'osteopenia.
- 2) Identificare i fattori di rischio per l'osteoporosi a tutte l'età.
- 3) Applicare le ricerche più moderne per scegliere l'esercizio più adatto per promuovere la salute delle ossa.
- 4) Discutere la prevenzione per le fratture.
- 5) Imparare e praticare i cues per correzioni posturali, esercizi per insegnare ai gruppi secondo il lavoro di Paul Hodges e Ron Fletcher.
- 6) Imparare due differenti lezioni Mat per adulti allenati ed adulti non allenati.
- 7) Organizzare gruppi per classi implementando l'ottimo per ogni partecipante.

**Comprende traduzione in Italiano, dispense, attestato partecipazione, 8 ore di corso e/o crediti**



**Osteoporosi e il Pilates**

Novità scientifiche  
 Vieni a conoscere le ultime ricerche scientifiche sull'Osteoporosi

Novità Esercizi  
 Imparerai nuovi esercizi adatti ai tuoi clienti

Approccio Olistico  
 Imparerai cos'è 'IN'

Metterlo Subito in Pratica  
**NON ASPETTARE FALLO**



Da solo  
**€195+iva**  
 vedi pagina 8

**PRE CONVEGNO : SOLO VENERDI 31 OTTOBRE . 'OSTEOPOROSI E IL PILATES'**

Dove	Orario	Docente
Asd Fitness 2000-Il Metodo' Viale delle Milizie 40 Roma	dalle ore 9.00 alle ore 18.00 Registrazione ore 8.30	Sherri Betz (USA)

# PROGRAMMA CONVEGNO 'POLESTAR LIFE 2014'



SABATO 1 NOVEMBRE	POLESTAR LIFE 2014' CONVEGNO ALL' ARBITART HOTEL ROMA
8.00-9.00	REGISTRAZIONE / TRADESHOW APERTO (Nota: è possibile Registrarsi anche il Venerdì dalle ore 20.00)
9.00-9.30	<i>TRADESHOW e CAFFE'</i>
9.30-11.00	Pilates Per la Terza Età con Sherri Betz
11.00-11.45	Come ispirare i bambini a maturare una passione per il movimento e il Pilates con G.Trappolini
11.45- 12.45	The Body Technique - Introduction Workout con Ana M. Rukavina
12.45- 15.00	<i>PRANZO/ TRADESHOW APERTO</i>
15.00-17.00	Pilates per la Cifosi con Sherri Betz
17.00-17.30	Nuovo Approccio Polestar alla Gravidanza con S.Ambrosio
17.30- 20.00	Pilates e gli Arti Inferiori con Sherri Betz
Dalle ore 21.00	FESTA PILATES 'YELLOW PARTY-FESTA POLESTAR' (vestiti in Giallo!)

DOMENICA 2 NOVEMBRE	POLESTAR LIFE 2014' CONVEGNO ALL' ABITART HOTEL ROMA
7,30-7.55	REGISTRAZIONE / TRADESHOW APERTO
8.00-10.00	The Pilates Sculpt Workout con Dawnna Wayburne
10.00-11.00	<i>COFFEE BREAK e TRADESHOW APERTO</i>
11.00-13.00	Somatic Psoas e la tecnica Pilates con Dawnna Wayburne
13.00-14.00	FLY- NIA Workout con Letizia Accinelli
14.00- 15.00	<i>PRANZO e TRADESHOW APERTO</i>
15.00- 16.00	The Body Tecnique Chair Workout con Ana-Marija Rukavina
16.00-18.00	Table Top Tone Fun' con Pilates Matwork con Dawnna Wayburne

## **Pilates per gli arti inferiori con Sherri Betz**

Il dolore al ginocchio è uno dei maggiori ostacoli per la salute e l'indipendenza della vita! Se il tuo cliente ha dolore al ginocchio in Footwork cosa fai? Il Pilates Mat e con gli attrezzi è spesso carente nel rinforzare gli arti inferiori. Scopri qual è la migliore progressione per rinforzare le gambe. Come capire la differenza tra un problema strutturale e un problema di forza? Dai fai ritornare i tuoi clienti nei loro piedi!!!

## **Ipercifosi: Interventi basati sull'esercizio con Sherri Betz**

Imparerai come lavorare con i clienti ipercifotici per aumentare il loro allineamento e ridurre le complicanze collegate alla loro postura arrotondata. Usa gli attrezzi di Pilates come il Barrel, il Baby Arc, lo Spine Corrector così come le palle e i Foam Roller nel programma a casa per raggiungere ottimi risultati.

Ho selezionato i migliori esercizi basati sulle ultime ricerche per aumentare e mantenere l'estensione toracica e governare le patologie coesistenti come la stenosi e la sindrome delle faccette articolari. Inizia lavorando con clienti che non possono sdraiarsi sul pavimento per il Pilates Mat già da lunedì mattina.

## **Programmi collettivi per persone in forma e per persone fragili con Sherri Betz**

Impara come applicare il Pilates in modo innovativo e creativo per lavorare sia con i clienti più in forma che con i clienti più fragili con osteoporosi. Introduci i principi di Pilates quali l'allineamento, la respirazione e il core control attraverso sequenze di esercizi utili al rinforzo degli arti, al controllo del centro, alla postura, alla riduzione di cifosi e all'equilibrio. Altra caratteristica del corso sarà il discutere sul controverso tema della flessione della colonna, della flessione laterale e della rotazione, della vibrazione, della bicicletta e del nuoto, e dei loro effetti sull'osso. Le relative precauzioni e controindicazioni saranno chiarite al corso.

## **Fly -NIA con Letizia Accinelli**

Focus della lezione: Le 5 "macro" sensazioni del corpo: Flessibilità, agilità, mobilità, stabilità e forza. Intento: integrare le 5 sensazioni nella danza in maniera bilanciata e armoniosa ascoltando le "preferenze" e i desideri del proprio corpo. La lezione alterna in maniera fluida diverse forme di movimento: danza, arti marziali e terapie corporee- elementi di yoga- utilizzando semplici coreografie alternate da momenti liberi guidati partendo da un unico principio guida: la gioia del movimento. Si danza scalzi.

## **Come ispirare i bambini a maturare una passione per il movimento e il Pilates con G.Trappolini**

Il flagello della sedentarietà e dell'immobilità ha purtroppo raggiunto anche i nostri bambini. Negli ultimi anni la ricerca ha investito molto tempo e risorse nello studio di format adatti ai bambini. E' arrivato il momento di passare all'azione!

Questo workshop è diviso in tre parti:

- a. presentazione della "globesità" che colpisce i bambini
- b. nuove ricerche scientifiche su come strutturare una classe coinvolgente e divertente
- c. esempi di esercizi/combinazioni e strategie di insegnamento

## **Nuovo Approccio Polestar alla Gravidanza con Serafino Ambrosio**

La pelvi è una zona del corpo che a volte si muove e a volte non vuole muoversi. Vieni a imparare vari modi per sviluppare il piacere per il movimento nella pelvi e anche come mantenere 'stabile' questa zona quando necessario. Questo approccio innovativo aiuterà ad avere una Gravidanza fluida e sicura, oltre ad avere una conoscenza di vita armoniosa nel movimento anche dopo la gravidanza.

# DESCRIZIONE DEI WORKSHOPS POLESTAR LIFE 2014

## **Table Top Tone Fun con Pilates Matwork**

Una veramente Innovativa lezione di Matwork usando i mobili di casa come sedie, tavolo ecc. Questa lezione ti darà nuovi esercizi usando la sedia e un tavolo per fare esercizi creativi , da fare in ufficio a lavoro o a casa! Inoltre se hai anche gli Step in palestra lo potresti usare nella tua prossima lezione di Matwork.

## **Somatic Psoas e la tecnica Pilates - Approccio innovativo**

Interpretare e capire il muscolo Psoas in relazione agli altri muscoli e la fascia, il suo ruolo con patologie e il suo benessere. Le ultime ricerche e discussioni scientifiche e l'approccio 'somatico' Questo corso t'insegnerà come mettere in pratica queste teorie e diventare così un insegnante migliore.

## **Pilates Sculpt Mat Workout**

Lezione creativa di Matwork, come usare i pesetti e altri attrezzi ginnici per rinforzare , allungare e sfidare i tuoi clienti. Pieno di pratica ed energia questo workshop ti aiuterà ad sviluppare il tuo bagaglio di esercizi nuovi per la tua prossima lezione di matwork.

## **The Body Technique-Intro Workout**

Una lezione terapeutica, con le origini in varie discipline come quello di Pilates, yoga ,danza e ginnastica, ma totalmente rivoluzionaria. Una lezione divertente e stimolante che t'insegnerà cos'è questa tecnica e vedrai come gli esercizi stimolano le fasce muscolari in vari piani.

## **The Body Technique-Chair Workout**

In questa lezione di Body Technique userai la sedia per effettuare esercizi nei tre piani di movimento in modo da utilizzare i muscoli profondi del tuo Core rinvigorendo la tua postura proverai nuove esperienze utilizzando muscoli che non conoscevi con una normale lezione Pilates.



# COSTI CONVEGNO 'POLESTAR LIFE 2014' E 'PRE-CONVEGNO

<b>Cosa</b>	<b>Prezzo Scontato 'Early Bird' Prenotando prima del 10 Ottobre'14</b>	<b>Prezzo 'Polestar Life' fino al 24 Ottobre'14</b>
<b>Pre-Convegno Venerdì 31 ottobre Presso ASD Fitness 2000 'Osteoporsi e il Pilates' con Sherri Betz (USA)</b>	€195.00+iva	€245.00+iva
<b>Convegno 'Polestar Life 2014' (2 giorni) Sab 1 Nov e Dom. 2 Nov Presso Abitart Hotel RM</b>	€395.00+iva	€425.00+iva
<b>Convegno 'Polestar Life 2014' SOLO Sabato 1 Nov Presso Abitart Hotel RM</b>	€255.00+iva	€295.00+iva
<b>Convegno 'Polestar Life 2014' SOLO Domenica 2 Nov. Presso Abitart Hotel RM</b>	€255.00+iva	€295.00+iva
<b>Sconto Studente Universitario* Convegno 'Polestar Life (2 gg) Sab 2 Nov e Dom 3 Nov</b>	€295.00+iva	€345.00+iva
<b>Un Workshop a Scelta</b> (Max 3)	PRENOTABILE SOLO DOPO IL 24ottobre SALVO DISPONIBILITA' DI POSTI	€65,00+iva

I Prezzi Sopra comprendono :

PreConvegno 8 ore di Istruzione, Manuale e Attestato di Partecipazione

Convegno 'Polestar Life 2014' 2 gg: oltre 18 ore d'istruzione, Manuale del Convegno, Coffee Break, Prosecco e Finger Food alla Festa 'Pilates Polestar Yellow Party', Gadget dai nostri Sponsors, e Attestato di partecipazione

Convegno 'Polestar Life 2014' 1 gg: ore dipende quale giorno, Manuale del Convegno, Gadget dai nostri Sponsors, e Attestato di partecipazione

Tutti i workshops e i discorsi saranno tradotti in Italiano.

\*'Sconto Studente Universitario' si riferisce a chiunque abbia presentato una tesi sul Pilates all' Università da Settembre 2013 a Settembre 2014

NOTA: Lo sconto del COUPON (consegnato solo ad alcuni allievi della Scuola Polestar) sarà valido solo se la registrazione avverrà entro il 10 ottobre (Early Bird), e sarà decurtabile dal prezzo finale che si paga alla registrazione e non dalla quota di prenotazione. Il COUPON è nominativo e vale solo se fisicamente presentato alla registrazione.



# REGOLAMENTO E CEDOLA D'ISCRIZIONE



Prima di effettuare qualsiasi versamento **accertarsi sulla disponibilità dei posti, chiamando il tel.**

**06824790!** Per la prenotazione è necessario versare: €244,00 (€ 200+22%Iva) per 'Il Convegno' (1-2 Nov.) / € 122,00 (€100+22%Iva) per il PreConvegno (31 Ott) o per solo un giorno (o solo 1 o solo 2 Nov.) - per uno o più workshop €79.30 (€65 +22%Iva) per ogni workshop scelto entro le date sopraindicate (vedi tabella costi convegno). Inviare ricevuta del versamento e cedola d'iscrizione tramite email: [info@ilmetodo.it](mailto:info@ilmetodo.it) Il saldo avverrà alla registrazione il giorno stesso dell'incontro.

**Scadenza per la prenotazione:** il pagamento solo per la prenotazione del Pre Convegno e/o Convegno, va effettuato entro il 10/10 o entro il 24/10, farà fede la data del versamento per la tariffa applicabile (vedi tabella costi convegno). Se l'iscrizione, salvo disponibilità dei posti, avviene nei giorni successivi al 24/10 il costo aumenterà di € 45,00+Iva per ogni incontro scelto.

**Cancellazione e rimborso** - La quota di prenotazione versata **non è** in alcun caso rimborsabile. I bonifici effettuati senza consultare preventivamente la disponibilità effettiva dei posti verranno rimborsati con una trattenuta di €10,00 per spese amministrative. "Il Metodo" di Serafino Ambrosio, concessionario Polestar-Pilates, e Seraficum srl hanno la facoltà di cancellare, qualora necessario, gli incontri pubblicizzati con rimborso totale. Inoltre si riservano il diritto di cambiare luogo, date, programma e docenti qualora necessario. I costi di trasporto, pernottamento alberghiero o altri costi aggiuntivi sostenuti per partecipare agli incontri, non sono a carico nè di Polestar Pilates nè di Il Metodo di Serafino Ambrosio nè di Seraficum srl.

## Cedola d'iscrizione per tutti gli incontri del Convegno

**Cognome e Nome**.....

**Intestazione** (Ragione Sociale) .....

**Codice fiscale**.....**Partita Iva**.....

**Città** .....**Prov.**..... **CAP**.....

**Via**.....n.....

**Tel** ...../.....**CELL**.....

**email**.....

### CHIEDE L'ISCRIZIONE AL (marchiare con una 'X' su evento/i scelto/i)

- Preconvegno "Osteoporosi e il Pilates" con Sherri Betz il venerdì 31 Ottobre
- DUE (2) GIORNI Pacchetto 'Polestar Life 2014' ('Abitart Hotel Roma 1-2 Nov.)
- solo Un (1) GIORNO Convegno: SABATO 1/11 o DOMENICA 2/11 (cerchiare uno)

- A Workshop max 3 (quale?) 1.....
- 2.....
- 3.....

HAI UN 'COUPON SCONTO?  SI  NO

SEI UN 'STUDENTE UNIVERSITARIO con 'TESI PILATES'?  SI  NO

**VERSANDO LA SOMMA DI EURO** .....il ..... tramite:

BONIFICO BANCARIO: **IBAN:** IT 34 Z 02008 05209 000010487248 **Banca:**Unicredit Banca di Roma **Filiale** Via Statuto **Intestato a:** SERAFICUM S.r.l.

ho letto e compreso il regolamento d'adesione relativo all' incontro descritto sopra

**FIRMA**.....**DATA E LUOGO**.....

Compilare ed inviare SOLO via email [info@ilmetodo.it](mailto:info@ilmetodo.it)

N.B. La compilazione del presente modulo implica l'autorizzazione all'utilizzo dei dati in esso contenuti in forma anonima e collettiva e non saranno pertanto trasmessi a terzi se non previo consenso dell'interessato.



Polestar Life Convention 2014

## **ABITART HOTEL-RM : COME PRENOTARLO?**

**Abitart Hotel Via P. Matteucci 10/20 Roma 00154 Tel +39.06 4543191**

*Ispirato agli splendidi edifici di archeologia industriale del quartiere Ostiense e Testaccio, l'Hotel Abitart si integra perfettamente con il tessuto urbanistico in cui si colloca. Al suo interno le lampade, le applique, gli specchi e gli altri complementi d'arredo, sono tutti pezzi unici realizzati da giovani artisti contemporanei di Roma.*

**Come Raggiungere l'hotel?** In Auto: si trova vicino Piramide sulla via Ostiense/ In treno: si trova a 200mt dalla Stazione metropolitana di Piramide / In Aereo: da Fiumicino prendere il trenino per Fara Sabina, scendere a Ostiense/Piramide e camminare 200mt.

**Costi Convezionati per Camere 'Abitart Hotel' :** Camera doppia uso singola €80 per camera per notte/Camera doppia €99 per camera per notte/Camera tripla €125 per camera per notte/ Junior Suite (uso doppia) €149,00 per suite per notte (prezzi compresi di Iva e Colazione, escluso tassa di soggiorno)

### **Altri Alloggi in zona:**

*Intorno all 'Abitart Hotel' ci sono molti altri posti dove puoi alloggiare, tutti molto vicini. Chiamaci in ufficio Polestar allo 06.824790 per avere consigli.*

Hotel Pyramid (3min a piedi) tel. 06 5780009 (prezzi da €105 doppia a notte)

B&B Piramide (3 min a piedi) tel. 335 665 7732 (prezzi da € 70 doppia con colazione)

B&B Le Rose (1 min a piedi) tel 06 574 2139( prezzi da €80 doppia)

B&B Marco Aurelio (1 min a piedi) tel 333.6722336 ( prezzi da €89 doppia)

Hotel Re Testa tel 06. 8775501 (prezzi da €110 doppia a notte)

B&B Triumvirum cell.3921757373 (prezzi da €70 doppia a notte)

**FESTA SABATO SERA 'YELLOW PARTY- POLESTAR LIFE'**

Ricorda che ci sarà la GRANDE YELLOW FESTA Polestar il Sabato  
Sera dalle ore 21, non prendere altri impegni!!!





Polestar Life Convention 2014

## ABITART HOTEL-RM : COME PRENOTARLO?

### ABITART HOTEL

#### MODULO DI RICHIESTA DI PRENOTAZIONE SOLO:

#### Polestar Pilates Convegno 1-2 novembre 2014

**Nome e cognome Ospite:**

**Tel + e-mail :**

**Arrivo:**

**Partenza:**

Vi preghiamo specificare tipologia e tariffa richiesta : Att.ne le Junior Suite sono solamente 8

Camera doppia uso singola € 80,00 per camera per notte

Camera doppia/twin € 99,00 per camera per notte

Junior Suite (uso singola) € 129,00 per suite per notte

Junior Suite (uso doppia) € 149,00 per suite per notte

Junior Suite (uso tripla) € 175,00 per suite per notte

Le tariffe delle camere sono comprensive di iva 10%, Wi-Fi , Mediaset Premium , SAT TV e prima colazione americana al buffet.

Tassa di soggiorno esclusa (€ 3,00 per persona per notte, a saldo diretto individuale).

Politica di cancellazione: le cancellazioni effettuate entro le ore 12:00 7 giorni prima della data di arrivo sono possibili senza alcuna penalità. Per cancellazioni effettuate dopo tale termine o in caso di mancato arrivo, sarà addebitata sulla carta di credito fornita a garanzia una penale pari al 100% della prima notte di soggiorno.

Autorizzo la relativa pre-autorizzazione per verificarne la validità.

Tipo carta di credito	
Numero	
Data di scadenza	
Cod. di sicurezza (3 cifre)	
Intestatario	

Pagamento: diretto alla partenza

FIRMA LEGGIBILE Data :

da inviare tramite e-mail : info@abitarthotel oppure fax : 06/454319899



# 2014

# ARE U READY!!!

**Ci Vediamo al Convegno.**