

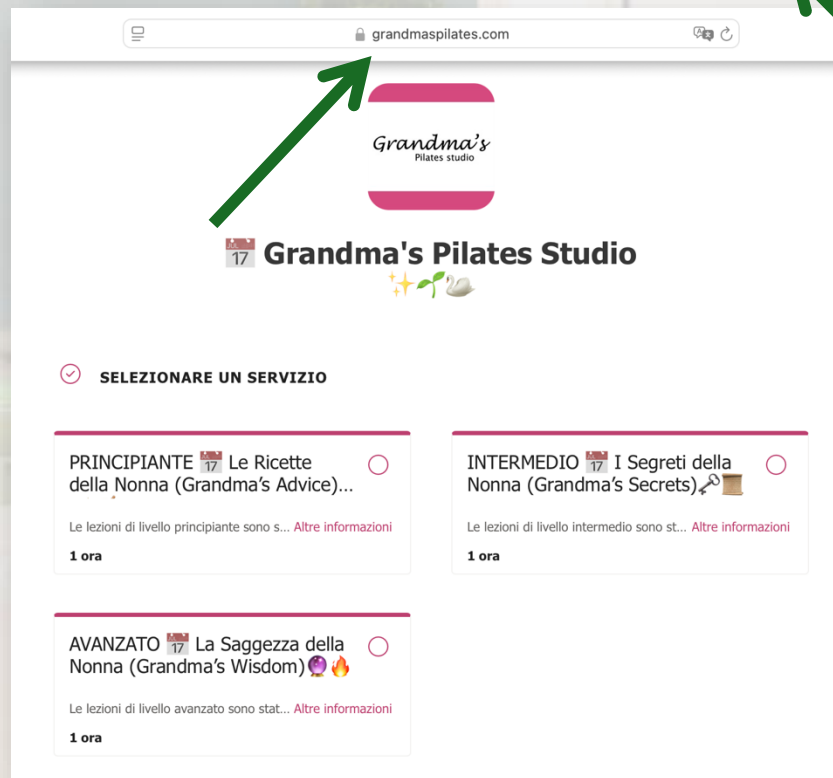



*Grandma's*  
Pilates studio

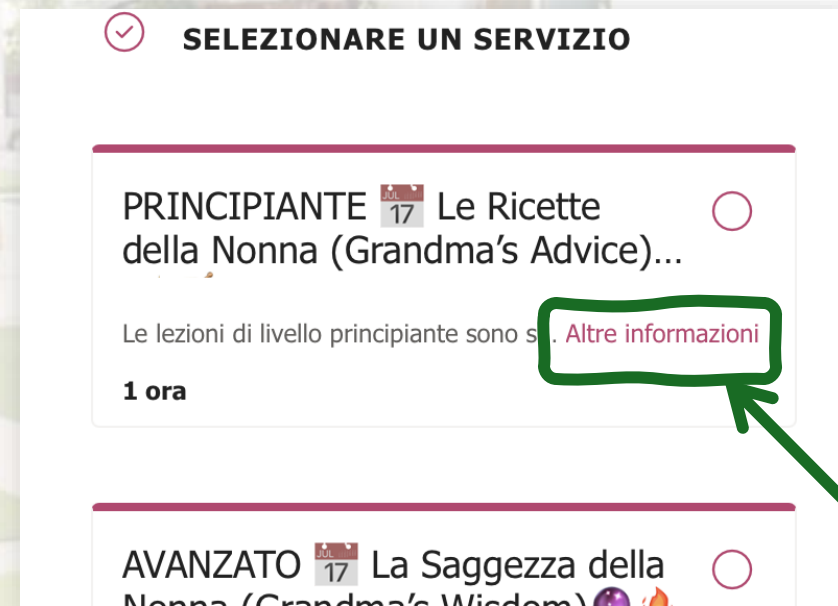
# Come mi registro?

Ecco una guida in  
pochi semplici  
passi.

1. Prima di tutto, clicco su:    
[www.grandmaspilates.com/prenota](http://www.grandmaspilates.com/prenota)



2. Scelgo e clicco sul servizio che preferisco: *Principiante, Intermedio o Avanzato?* 



### 3. Visualizzo le altre informazioni:

La descrizione mi aiuta a capire se si tratta di un corso adatto alle mie esigenze. 🔍 😊

**PRINCIPIANTE** JUL 17 **Le Ricette della Nonna (Grandma's Advice)** 🍴 🥄

Le lezioni di livello principiante sono state progettate in modo da stimolare nella stessa settimana l'elasticità dei muscoli e la mobilità articolare. Grazie ad una combinazione di esercizi di allungamento, attivazioni muscolari e tecniche di respirazione impareremo a migliorare flessibilità, controllo e ampiezza di movimento. Avremo un corpo più elastico, i nostri movimenti quotidiani saranno più sciolti e semplici, facendoci sentire rilassati nel corpo e nella mente!

Durata: 1 ora

### 4. Ho scelto il mio corso! 🗓️ 🍦

Chiudo la descrizione e faccio clic sul corso per visualizzarne la data e gli orari. Faccio clic...

**PRINCIPIANTE** JUL 17 **Le Ricette della Nonna (Grandma's Advice)**...

Le lezioni di livello principiante sono s... [Altre informazioni](#)

**1 ora**

Gennaio 29, 7:15 PM

**DATA** **ORA**

< > Gennaio 2025

D	L	M	M	G	V	S
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

7:15 PM

## 5. Aggiungo i miei dettagli.



E indico se ho dei dolori da segnalare tramite il menù, scegliendo un'opzione:



### AGGIUNGI I DETTAGLI

Nome e cognome \*

Mario Rossi

Posta elettronica \*

rossi@email.it

Numero di telefono \*

3714124343



### FORNISCI ALTRE INFORMAZIONI

Oggi cosa ti fa male? (facoltativo)

--seleziona un'opzione--

Nulla, sono lo specchio della salute!

Ginocchia

Spalle

Schiena

Anche

Ma anche no

Polsi

Collo

## 6. Altre comunicazioni?



Utilizzo lo spazio sotto e poi faccio clic su *Prenota*.

Altro da dichiarare? (facoltativo)

Non vedo l'ora che questa lezione cominci!

Prenota

## 7. Per prenotare, per la mia sicurezza: 🕒🕒🔒

Attendo di ricevere il codice unico di verifica e lo inserisco nello spazio. Se non ricevo nulla, cerco l'email con il codice nella cartella spam, sicuramente sarà finita lì... 📧📧📧

Verifica indirizzo di posta elettronica  
rossi@email.it

Immetti il codice di verifica inviato al tuo indirizzo di posta elettronica.

235677

Indietro Inviarmi di nuovo il codice Continua

## 8. FATTO! ✅🏆

Ricevo un'email di conferma, che posso utilizzare anche per modificare o annullare la mia prenotazione, **in totale autonomia.** 💪

17 Grandma's Pilates Studio ✨🌱🦢

✔️ Grazie per averci scelti per la tua prenotazione. Riceverai un messaggio di posta elettronica di conferma a breve

Prenotazione in arrivo per Mario Rossi

PRINCIPIANTE 17 Le Ricette della Nonna (Grandma's Advice) 🍴👵

📅 Mercoledì, Gennaio 29, 2025

🕒 7:15 PM (1 ora)

📍 Grandma's Pilates Studio (Via Leonardo Da Vinci, 30, Palermo, PA, Italia)

Modifica pianificazione

Annulla prenotazione

Nuova prenotazione