Tarifes

Existeixen **dos sistemes** que has de triar a l'inici segons et convingui més: quotes mensuals o packs de classes.

Quotes mensuals

Ioga 4 (4 classes al mes):
45€ (adult) | 35€ (infantil)
Ioga 8 (8 classes al mes):
65€ (adult) | 50€ (infantil)

Pensat per a fomentar la regularitat en la pràctica, és una quota anual dividida en mensualitats. **No creiem en cobrar matrícula però sí et demanem adoptar un compromís anual** perquè el funcionament d'Alenar depèn de la regularitat de les quotes. Tanmateix, per descomptat que pots formalitzar la baixa quan consideris.

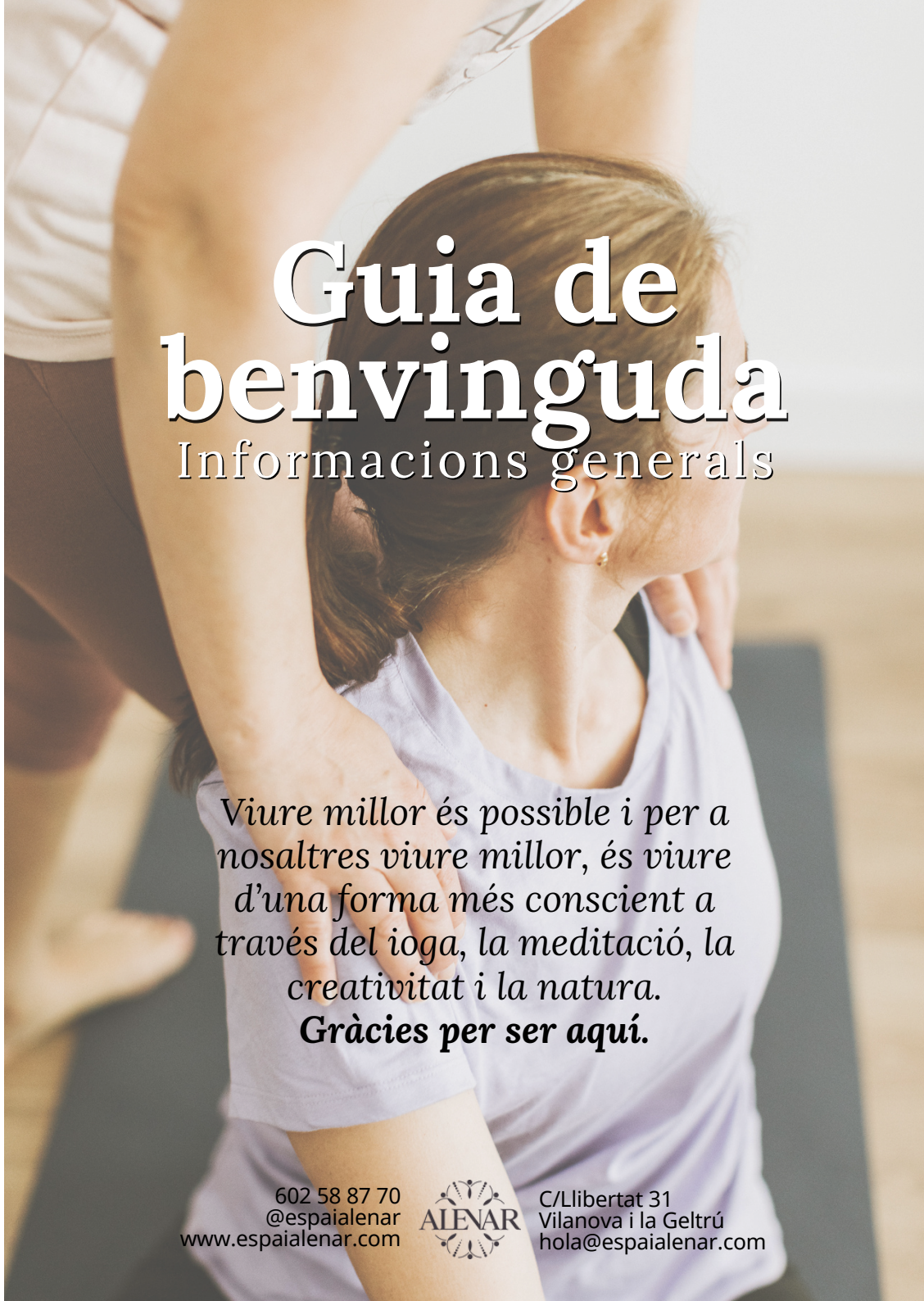
- Et pots donar d'alta en qualsevol dia del mes, el sistema prorrateja la primera mensualitat.
- Si per raons personals desitges **pausar** la mensualitat, la pots congelar durant un **màxim de 2 mesos** a l'any pagant una quota de manteniment de 20€/mes.
- Per qualsevol canvi de quota avisa abans del dia 25 del mes. Si ho comuniques més tard, es farà efectiu dins el següent mes.
- El **pagament** el podràs fer per subscripció de targeta bancària (es descomptarà mensualment de forma automàtica) o també en efectiu entre el dia 1-5 de cada mes.
- La no assistència a classe no eximeix el pagament de la quota. Les classes no realitzades dins el mes per motius propis no seran recuperables.
- Com a persona sòcia d'Alenar tens altres **avantatges** com la generació d'**invitacions** per convidar a classes gratuïtes o **descomptes** en el preu de la resta d'experiències d'Alenar.

Si aquestes condicions no s'ajusten a les teves circumstàncies o no hi estàs d'acord, considera l'opció dels packs de classes.

Packs de classes

- Els packs de classes tenen una **validesa de 3 mesos** a partir de la data de la compra.
- Un cop superat els 3 mesos, no es podran realitzar les classes no esgotades.

Ioga 5 (5 classes, vàlid 3 mesos):
70€ (adult) | 55€ (infantil)
Ioga 10 (10 classes, vàlid 3 mesos):
130€ (adult) | 100€ (infantil)
Classe solta (vàlid 1 mes):
15€ (adult) | 12€ (infantil)



Guia de benvinguda

Informacions generals

Viure millor és possible i per a nosaltres viure millor, és viure d'una forma més conscient a través del ioga, la meditació, la creativitat i la natura.
Gràcies per ser aquí.

602 58 87 70
@espaialenar
www.espaialenar.com

ALENAR

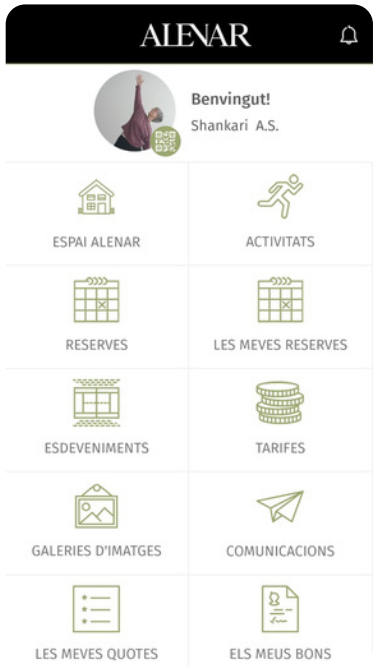
C/Llibertat 31
Vilanova i la Geltrú
hola@espaialenar.com

Funcionament

google store

app store

- Les gestions i comunicacions amb Alenar es realitzen a través de l'**aplicació** *Ismygym* que hauries d'instal·lar en el teu mòbil després de rebre el correu de benvinguda on trobaràs el teu codi de persona sòcia.
- Per rebre les **notificacions**, cal que les tinguis activades.
- Si necessites, es pot delegar l'ús de l'aplicació a una altra persona.



A través de l'aplicació, podràs:

- reservar (*reserves*) les classes
- cancel·lar, fer el seguiment de les teves reserves i llistes d'espera (*les meves reserves*)
- realitzar els pagaments de quotes (*les meves quotes*) i bons (*els meus bons*)
- conèixer quines experiències estan programades (*esdeveniments*) i reservar
- enviar invitacions (*les meves invitacions*)
- enviar suggeriments (*suggeriments*)
- comunicar-se amb el centre i rebre notificacions (*comunicacions*)

A través de la web, només podràs:

- reservar les teves classes
- realitzar el pagament de quotes i bons
- conèixer quines experiències estan programades i reservar

- Cal que **sempre reservis les teves classes** per facilitar la gestió eficaç de l'aforament i les llistes d'espera. El programa et permet reservar les classes amb una anticipació de 14 dies.
- Només pots **cancel·lar una reserva abans de 4h** de l'inici de la classe.
- Pots reservar una classe fins a 1h abans de l'inici de la classe.
- Pots triar el **dia i horari que vulguis** a cada reserva o triar un horari fixes amb reserves automàtiques.

Classes de ioga

+ info

- Les classes són de **Satyam Yoga System**, un mètode dinàmic, progressiu i conscient, amb control del moviment i un acurat alineament corporal que, permetent a la persona gaudir d'una salut integral, també obté una gran tonificació, flexibilitat muscular i una beneficiosa correcció postural. Així mateix, aconsegueix un bon estat anímic i serenitat mental perquè facilita la concentració i la consciència del moviment i respiració.
- Es realitzen classes per a persones adultes que tenen una durada de **60 minuts** i classes infantils que duren 45 minuts. Així mateix, s'ofereixen **classes particulars sota demanda**.

És recomanable

- Utilitzar **roba** còmoda i una **estora de ioga**. Si no en tens, te'n podem deixar i/o vendre. Tothom utilitza la seva pròpia estora.
- Si tens alguna **lesió**, estàs **embarassada** o tens la **menstruació**, és important que li comentis a la professora per poder adaptar les postures si és necessari.
- Cal que arribis amb **temps** d'**antelació** suficient i en **dejú** de 2h. També que et treguis els **accessoris** com rellotge, polseres, collarets...

Espai

- L'**aforament és limitat**, els grups són reduïts.
- Hi ha una zona de **vestidor**, una altra de **descans**, lavabo, pati i **office** on pots prendre el que vulguis.
- Tot el **material comunitari** (blocs i cintes) es pot utilitzar i quan acabis, el tornes a col·locar al seu lloc. També disposes d'una solució fluida natural per desinfectar la teva estora.
- Pots deixar la teva estora a Alenar.

Donar-se d'alta

formulari

Et pots posar en contacte amb Alenar i donar-nos les teves dades (nom complet, DNI, adreça de correu electrònic, telèfon, data de naixement) o omplir el **formulari d'autoregistre** que trobaràs a la web.