

**Sabato 15 settembre**

ORARI	ATTIVITÀ	INSEGNANTE	SALA
10:30 - 12:00	In forma con Pino	Pino Cuscini	A
10:30 - 12:00	Ossa per la vita®	Pierpaola Guccini	D
11:00 - 12:00	A.f.a. Parkinson	Martina Delprete	B
11:00 - 12:00	Yoga dinamico	S. Ramazzotti - G. Gamberini	C
12:00 - 13:30	Tantric Rebirthing	Paolo Pozzati	A
12:00 - 13:00	A.f.a. Lombalgia	Martina Delprete	B
12:00 - 13:30	Ginnastica posturale	Pierpaola Guccini	C
12:30 - 13:30	Yoga con attrezzi	Daniela Lodi	D
12:30 - 13:30	Wellness	Liliana Franceschini	E
15:00 - 16:30	Judo giovani e adulti	Pino Cuscini	A
15:00 - 16:30	Pilates Matwork	Martina Delprete	B
15:00 - 16:30	Yoga therapy	Simonetta Cinelli	C
15:00 - 16:30	Nordic walking	Flavia Calzà	D
15:00 - 16:30	Corsi di massaggio olistico	Maurizio Mioli e collaboratori	E
16:30 - 17:30	Judo bambini 4 e 5 anni	Pino Cuscini	A
16:30 - 18:00	Tantra Buddhista	Francesca Francese	B
16:30 - 18:00	Biodanza	Maurizio Mioli - Laura Jacopino	C
16:30 - 17:30	Yoga posturale	G. Gamberini e C. Magagni	D
18:00 - 19:30	Scuola di Shiatsu	Araba Fenice	A
18:00 - 19:00	Qi Gong del risveglio	Barbara Gasparroni	B
18:00 - 19:30	Pilates Matwork	Edoardo Fabbri	C
18:00 - 19:30	Zen	Alessandro Mattioli	D
18:00 - 19:30	Riflessologia Zu	Carla Aurora Panciroli	E

**Domenica 16 settembre**

10:00 - 11:00	Judo bambini e ragazzi	Pino Cuscini	A
10:00 - 12:00	Hatha Yoga	Scuola di Yoga Centro Natura	D
10:30 - 12:00	Pilates Matwork	Martina Delprete	C
11:00 - 12:00	Yoga bimbi	Virginia Farina	B
12:30 - 13:30	Wellness	Liliana Franceschini	E
12:00 - 13:30	Ki Aikido	Roberto Vidotti	A
12:00 - 13:00	Pilates Matwork	Marta Miniucchi	B
12:00 - 13:30	Danza contemporanea	Martina Delprete	C
12:00 - 13:30	Meditazione corpo - mente consapevole	Gianfranco Bertagni	D
13:00 - 14:00	Garuda barre	Marta Miniucchi	B
15:00 - 16:30	Pilates Matwork	Edoardo Fabbri	A
15:00 - 16:30	Danza contemporanea	Martina Delprete	B
15:00 - 16:30	Metodo Feldenkrais®	Silvia Nannetti	C
15:30 - 16:30	Yoga gravidanza e baby yoga	Barbara Donati	E
16:30 - 18:00	Pilates Matwork	Alessandro Fattorini	A
16:30 - 18:00	Ginnastica posturale	Silvia Nannetti	C
16:30 - 18:00	Qi Gong	Marco Mazzarri	D
16:30 - 17:30	Yoga dolce	Barbara Donati	E
16:30 - 18:00	Erboristeria	Alfredo Morri	F
17:00 - 18:00	Pancafit®	Marta Monzù	B
18:00 - 19:30	In forma con Pino	Pino Cuscini	A
18:00 - 19:00	Pancafit®	Marta Monzù	B
18:00 - 19:30	Body-Mind Centering®	Maria Martinez	C
18:00 - 19:00	Yoga e colonna vertebrale	G. Gamberini - S. Ramazzotti	D
18:00 - 19:30	Autostima e pensiero creativo	Laura Villanova	E
18:00 - 19:30	Corsi di cucina naturale	Pina Siotto	F

**Il programma può subire variazioni.**

# Presentazione corsi 2018/2019

Sabato 15 e domenica 16 settembre 2018

- ▶ Tante le attività da provare gratuitamente nelle due giornate: scopri quella giusta per te.
- ▶ A pranzo concediti una pausa all'insegna del gusto e della salute con i piatti del ristorante biologico vegetariano. Molte le proposte vegane.
- ▶ Nei pomeriggi merenda proposta dal ristorante, con prodotti *Baule Volante* e *Fior di Loto*.
- ▶ Insieme per "Il gusto del Bio". Dalle 19:15 alle 22:00, la cena di sabato 15 è dedicata alla fiera del biologico, con la collaborazione di storiche realtà per il futuro del Bio: *Baule Volante* e *Fior di Loto* al Centro Natura.

## Inoltre

- ▶ **Sana City di Eco Bio Confesercenti.** Da venerdì 7 a domenica 16, numerosi appuntamenti presso la nostra sede: conferenze e presentazioni tra alimentazione, ambiente, salute e sostenibilità. E camminate con istruttore.
- ▶ **Fotogrammi ondulati.** Esposizione delle creazioni poetiche di cartone di Maria Balzarelli, ingresso libero.
- ▶ **Sana.** Da venerdì 7 a lunedì 12 saremo presenti al padiglione 19 nell'area della Camera di Commercio di Bologna.
- ▶ **Per informazioni:** [info@centronatura.it](mailto:info@centronatura.it)

Visita [www.centronatura.it](http://www.centronatura.it)

per essere aggiornato in tempo reale su corsi, incontri, servizi del centro



a cura di  
**sport natura** soc. sport. dil. a.r.l. u.s. - via degli Albari: 4/a - 40126 Bologna  
tel. 051 235643 - 051 22 3331 - fax 051 6565790