

## PROGRAMMA CORSI ONLINE NOVEMBRE 2020

<b>Scuola di yoga</b>	<b>insegnante</b>	<b>giorni</b>	<b>orari</b>
<b>mattino</b>			
Dinamico base	Gabriella Gamberini	lun-gio	07:30-08:45
Dinamico intermedio	Simona Ramazzotti	lun-ven	07:30-08:45
Yoga therapy	Simonetta Cinelli	martedì	11:00-12:30
Pranayama	Simonetta Cinelli	venerdì	09:00-10:00
Base - dolce	Barbara Donati	lun-gio	11:30-12:45
<b>pranzo - pomeriggio</b>			
Base + intermedio	Barbara Donati	lunedì	13:00-14:15
Yoga	Simonetta Cinelli	mercoledì	13:00-14:15
Yoga posturale con attrezzi	Gabriella Gamberini	lun-mer	16:00-17:15
Raja yoga	Virginia Farina	martedì	16:00-17:15
<b>sera</b>			
Base + colonna vertebrale	Simona Ramazzotti	lun-gio	17:15-18:30
Base x colonna vertebrale	Gamberini G.	venerdì	17:30-18:45
Base + respiro	Barbara Donati	mercoledì	18:45-20:00
Base + Intermedi	Simona Ramazzotti	lun-gio	20:00-21:15
Base dinamico	Elena Codogno	martedì	20:00-21:00
Base + respiro	Barbara Donati	mercoledì	20:15-21:30
Base dinamico	Elena Codogno	giovedì	20:30-21:30
Base	Daniela Lodi	mar-ven	18:30-19:45
Intermedio	Daniela Lodi	lunedì	17:30-18:45
Intermedio	Simona Ramazzotti	lun-gio	18:40-19:55
Intermedio	Ramazzotti S.	martedì	20:00-21:15
Intermedio	Gamberini G.	venerdì	19.00-20:15
<b>Nascita e infanzia</b>			
Yoga dolce e in gravidanza	Barbara Donati	mercoledì	17:15-18:30
Yoga bimbi 5-10anni	Virginia Farina	martedì	17:30-18:30
<b>Pilates</b>			
* Pilates Matwork	Marta Miniucchi	mar-ven	09:30-10:30
* Pilates Matwork	Marta Miniucchi	lun-gio	13:15-14:15
* Pilates Matwork	Giuseppe Spinelli	mar-ven	13:15-14:15
* Pilates Matwork	Alessandro Fattorini	lun-gio	18:00-19:00
* Pilates Matwork	Giuseppe Spinelli	lun-mer	19:00-20:00
* Pilates Matwork	Marta Miniucchi	lun-gio	19:30-20:30
* Pilates Matwork	Edoardo Fabbri	mar-ven	19:30-20:30
* Pilates Matwork	Edoardo Fabbri	mercoledì	18:30-19:30



## PROGRAMMA CORSI ONLINE NOVEMBRE 2020

<b>Ginnastiche occidentali</b>	<b>insegnante</b>	<b>giorni</b>	<b>orari</b>
Ginnastica posturale	Silvia Nannetti	lunedì	11:00-12:15
Ginnastica posturale	Silvia Nannetti	martedì	13:30-14:45
Ginnastica posturale	Silvia Nannetti	martedì	17:45-19:00
Ginnastica posturale	Silvia Nannetti	giovedì	11:00-12:15
Ginnastica posturale	Paola Guccini	mercoledì	18:00-19:00
Metodo Feldenkrais®	Silvia Nannetti	martedì	11:00-12:15
Metodo Feldenkrais®	Silvia Nannetti	mercoledì	18:15-19:30
Ossa per la vita®	Paola Guccini	lunedì	16:00-17:00
Stretching	Daniele Galli	mar-ven	17:00-18:00
<b>Salute in movimento</b>			
<b>Salute in movimento</b>	<b>insegnante</b>	<b>giorni</b>	<b>orari</b>
A.M.A. lombalgia	Martina Delprete	mar-ven	16:30-17:30
<b>Arti orientali</b>			
<b>Arti orientali</b>	<b>insegnante</b>	<b>giorni</b>	<b>orari</b>
Meditazione	Gianfranco Bertagni	mercoledì	20:30-21:45
Qi Gong ginnastica con bastone	Barbara Gasparroni	martedì	18:45-20:15
Qi Gong per la salute	Sandra Mulazzani	mercoledì	10:00-11:30
Qi Gong del risveglio	Barbara Gasparroni	venerdì	10:00-11:30

per informazioni contattare la segreteria  
da lunedì a venerdì ore 11:00-16:00  
tel. 051.23.56.43 - [segreteria@centronatura.it](mailto:segreteria@centronatura.it)