



CENTRONATURA  
BOLOGNA

# PROGRAMMA CORSI ONLINE MARZO 2021

## SCUOLA DI YOGA

mensile 1 lez/sett LUN-MAR-MER (5 settimane) € 50  
mensile 1 lez/sett GIO-VEN € 40  
mensile 2 lez/sett (4 settimane e mezzo) € 78,75  
mensile open (4 settimane e mezzo) € 101

### MATTINO

<b>Dinamico base</b>	Gabriella Gamberini	lun-gio	07:30-08:45
<b>Dinamico intermedio</b>	Simona Ramazzotti	lun-ven	07:30-08:45
<b>Base - dolce</b>	Barbara Donati	lun-gio	11:30-12:45

### PRANZO - POMERIGGIO

<b>Base + intermedio</b>	Barbara Donati	lunedì	13:00-14:15
<b>Yoga posturale</b>	Gabriella Gamberini	lun-mer	16:00-17:15
<b>Raja yoga</b>	Virginia Farina	martedì	16:00-17:15

### SERA

<b>Base + colonna vertebrale</b>	Simona Ramazzotti	lunedì	17:15-18:30
<b>Base x colonna vertebrale</b>	Gabriella Gamberini	venerdì	17:30-18:45
<b>Base</b>	Daniela Lodi	mar-ven	18:30-19:45
<b>Base e Intermedi</b>	Barbara Donati	mercoledì	18:45-20:00
<b>Base + Intermedi</b>	Simona Ramazzotti	lun-gio	20:00-21:15
<b>Base dinamico</b>	Elena Codogno	martedì	20:00-21:00
<b>Base e Intermedi</b>	Barbara Donati	mercoledì	20:15-21:30
<b>Base dinamico</b>	Elena Codogno	giovedì	20:00-21:00
<b>Intermedio</b>	Daniela Lodi	lunedì	17:30-18:45
<b>Intermedio</b>	Simona Ramazzotti	lun-gio	18:40-19:55
<b>Intermedio</b>	Simona Ramazzotti	martedì	20:00-21:15
<b>Intermedio</b>	Gabriella Gamberini	venerdì	19:00-20:15

## YOGA NASCITA E INFANZIA

Yoga bimbi , Mum& Baby Yoga € 50

<b>Mum &amp; baby yoga</b>	Barbara Donati	lunedì	10:00-11:15
<b>Yoga bimbi 5-10anni</b>	Virginia Farina	martedì	17:30-18:30

## YOGA CORSI CINELLI

mensile 1 lez/sett MAR-MER (5 settimane) € 50  
mensile 1 lez/sett VEN € 40  
mensile 2 lez/sett (4 settimane e mezzo) € 69,75  
Open: tutte le lezioni (4 settimane e mezzo) € 90

<b>Yoga therapy</b>	Simonetta Cinelli	martedì	11:00-12:30
<b>Yoga therapy</b>	Simonetta Cinelli	venerdì	09:30-11:00
<b>Hatha yoga</b>	Simonetta Cinelli	mercoledì	13:00-14:15

## GINNASTICHE OCCIDENTALI

mensile 1 lez/sett LUN-MAR-MER (5 settimane) € 50  
mensile 1 lez/sett GIO € 40  
mensile 2 lez/sett (4 settimane e mezzo) € 69,75  
Open: tutte le lezioni (4 settimane e mezzo) € 90

<b>Ginnastica posturale</b>	Silvia Nannetti	lunedì	11:00-12:15
<b>Ginnastica posturale</b>	Silvia Nannetti	martedì	17:45-19:00
<b>Ginnastica posturale</b>	Silvia Nannetti	giovedì	11:00-12:15
<b>Ginnastica posturale</b>	Silvia Nannetti	giovedì	17:45-19:00
<b>Ginnastica posturale</b>	Paola Guccini	mercoledì	18:00-19:00
<b>Ginnastica posturale</b>	Paola Guccini	giovedì	10:00-11:00
<b>Metodo Feldenkrais®</b>	Silvia Nannetti	martedì	11:00-12:15
<b>Metodo Feldenkrais®</b>	Silvia Nannetti	mercoledì	18:15-19:30
<b>Ossa per la vita®</b>	Paola Guccini	lunedì	16:00-17:00
<b>Stretching</b>	Daniele Galli	martedì	17:00-18:00

## PILATES

mensile 1 lez/sett LUN-MAR-MER (5 settimane) € 50  
mensile 1 lez/sett GIO-VEN € 40  
mensile 2 lez/sett (4 settimane e mezzo) € 69,75  
Open (tutte le lezioni di tutti gli insegnanti) 4 settimane e mezzo € 90

<b>Pilates Matwork</b>	Marta Miniucchi	mar-ven	9:30-10:30
<b>Pilates Matwork</b>	Giuseppe Spinelli	mar-ven	13:15-14:15
<b>Pilates Matwork</b>	Giuseppe Spinelli	lun-mer	19:00-20:00
<b>Pilates Matwork</b>	Alessandro Fattorini	lun-gio	18:00-19:00
<b>Pilates Matwork</b>	Edoardo Fabbri	venerdì	18:30-19:30
<b>Pilates Matwork</b>	Edoardo Fabbri	martedì	19:30-20:30

## SALUTE IN MOVIMENTO

mensile 1 lez/sett MAR (5 settimane) € 50  
mensile 1 lez/sett VEN € 40  
mensile 2 lez/sett (4 settimane e mezzo) € 69,75

<b>A.M.A. Lombalgia</b>	Martina Delprete	mar-ven	16:30-17:30
<b>A.M.A. Parkinson</b>	Martina Delprete	martedì	15:00-16:00

## ARTI ORIENTALI

mensile 1 lez/sett (5 settimane) € 50

<b>Meditazione</b>	Gianfranco Bertagni	mercoledì	20:30-21:45
--------------------	---------------------	-----------	-------------

mensile 1 lez/sett MAR (5 settimane) € 50  
mensile 1 lez/sett VEN € 40  
mensile 2 lez/sett € 69,75

<b>Qi Gong e bastone</b>	Barbara Gasparroni	martedì	18:45-20:15
<b>Qi Gong del risveglio</b>	Barbara Gasparroni	venerdì	10:00-11:30

## DANZA

mensile 1 lez/sett MAR (5 settimane) € 50  
mensile 1 lez/sett VEN € 40  
mensile 2 lez/sett (4 settimane e mezzo) € 69,75

<b>SOTTOPELLE</b>			
<b>Esplorazione somatica-Training per la danza</b>	Martina Delprete	martedì	19:15-20:15
<b>A, B, C, Danzare principi del corpo in movimento</b>	Martina Delprete	venerdì	18:15-19:15

I corsi sono riservati ai tesserati Sport Natura

Per informazioni e iscrizioni scrivere a [segreteria@centronatura.it](mailto:segreteria@centronatura.it)

Orari segreteria al pubblico  
dal lunedì al venerdì ore 11:00 ore 15:00  
tel. 051.23.56.43  
via degli Albari 4a - Bologna

[info@centronatura.it](mailto:info@centronatura.it)

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



Centro Natura Sport e Benessere



Centro Natura Sport e Benessere



Centro Natura Bologna