



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

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

PRANZO - POMERIGGIO

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

SERA

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

YOGA NASCITA E INFANZIA

Yoga bimbi , Mum& Baby Yoga € 50

Mum & baby yoga	Barbara Donati	lunedì	10:00-11:15
Yoga bimbi 5-10anni	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

Yoga therapy	Simonetta Cinelli	martedì	11:00-12:30
Yoga therapy	Simonetta Cinelli	venerdì	09:30-11:00
Hatha yoga	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

Ginnastica posturale	Silvia Nannetti	lunedì	11:00-12:15
Ginnastica posturale	Silvia Nannetti	martedì	17:45-19:00
Ginnastica posturale	Silvia Nannetti	giovedì	11:00-12:15
Ginnastica posturale	Silvia Nannetti	giovedì	17:45-19:00
Ginnastica posturale	Paola Guccini	mercoledì	18:00-19:00
Ginnastica posturale	Paola Guccini	giovedì	10:00-11:00
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	martedì	17:00-18:00

I corsi sono riservati ai tesserati Sport Natura

Per informazioni e iscrizioni scrivere a 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

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

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

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

ARTI ORIENTALI

mensile 1 lez/sett (5 settimane) € 50

Meditazione	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

Qi Gong e bastone	Barbara Gasparroni	martedì	18:45-20:15
Qi Gong del risveglio	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

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

info@centronatura.it

www.centronatura.it



Centro Natura Sport e Benessere



Centro Natura Sport e Benessere



Centro Natura Bologna