



CENTRONATURA  
BOLOGNA

# PROGRAMMA CORSI ONLINE MAGGIO 2021

## SCUOLA DI YOGA

mensile 1 lez/sett LUN (5 settimane) € 50  
mensile 1 lez/sett MAR-MER-GIO-VEN € 40  
mensile 2 lez/sett € 70  
mensile open € 90

### 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

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 € 40  
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 Yoga Therapy € 40  
mensile 1 lez/sett Hatha Yoga MER € 40  
mensile 2 lez/sett € 62  
Open: tutte le lezioni € 80

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 € 50  
mensile 1 lez/sett MAR-MER-GIO-VEN € 40  
mensile 2 lez/sett € 62  
Open: tutte le lezioni dello stesso insegnante € 80

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	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

## PILATES

mensile 1 lez/sett LUN € 50  
mensile 1 lez/sett MAR-MER-GIO-VEN € 40  
mensile 2 lez/sett FATTORINI - SPINELLI (4 settimane e mezzo) € 69,75  
mensile 2 lez/sett FABBRI € 62  
Open (tutte le lezioni di tutti gli insegnanti) € 80

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 € 40

A.M.A. Lombalgia	Martina Delprete	martedì	16:30-17:30
------------------	------------------	---------	-------------

## ARTI ORIENTALI

mensile 1 lez/sett € 40

Meditazione	Gianfranco Bertagni	mercoledì	20:30-21:45
-------------	---------------------	-----------	-------------

mensile 1 lez/sett € 40

mensile 2 lez/sett € 62

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 € 40

SOTTOPELLE Esplorazione somatica-Training per la danza	Martina Delprete	martedì	19:15-20:15
---	------------------	---------	-------------

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