

PROGRAMMA CORSI

GIUGNO 2021

SCUOLA DI YOGA

SEDE/ONLINE

mensile 1 lez/sett *in sede* € 50 – *online* € 40
 mensile 2 lez/sett *in sede* € 76 – *online* € 70
 mensile 2 lez/sett (1 *in sede* + 1 *online*) € 70
 mensile open *online* € 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 e colonna vertebrale	Simona Ramazzotti	lunedì	17:15-18:30
Base per 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 e 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

GINNASTICHE OCCIDENTALI

NANNETTI GINNASTICA POSTURALE/FELDENKRAIS – IN SEDE/ONLINE

mensile 1 lez/sett *in sede* € 60 – *online* € 40
 mensile 2 lez/sett *in sede* € 90 – *online* € 62
 open: tutte le lezioni *online* € 80

IN FORMA CON PINO *in sede*

mensile 1 lez/sett € 44
 mensile 2 lez/sett € 68

STRETCHING *in sede/online*

mensile 1 lez/sett € 44 - *online* € 40

Ginnastica posturale	Silvia Nannetti	lunedì	11:00-12:15
Ginnastica posturale <i>in sede</i>	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
Metodo Feldenkrais®	Silvia Nannetti	martedì	11:00-12:15
Metodo Feldenkrais®	Silvia Nannetti	mercoledì	18:15-19:30
Stretching	Daniele Galli	martedì	17:00-18:00
In forma con Pino <i>in sede</i>	Pino Cuscini	lun- gio	20:00-21:00

DANZA

SOTTOPELLE

Esplorazione somatica Training per la danza	Martina Delprete	martedì	19:00-20:30
--	------------------	---------	-------------

mensile 1 lez/sett
in sede € 60 – *online* € 40

DANZA ENERGETICA FEMMINILE

mensile 1 lez/sett <i>solo in sede</i> € 60	Maria Martinez	lunedì	19:45-21:15
--	----------------	--------	-------------

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 15:30 ore 20:00

tel. 051.23.56.43

via degli Albari 4a - Bologna

PILATES

SEDE/ONLINE

mensile 1 lez/sett *in sede* € 44 - *online* € 40
 mensile 2 lez/sett *in sede* € 68 - *online* € 62
 Open *online* € 80

Pilates Matwork	Alessandro Fattorini	lun-gio	18:00-19:00
Pilates Matwork	Giuseppe Spinelli	lun-mer	19:00-20:00
Pilates Matwork	Edoardo Fabbri	martedì	19:30-20:30
Pilates Matwork	Edoardo Fabbri	venerdì	18:30-19:30

SALUTE IN MOVIMENTO

mensile 1 lez/sett *in sede o online* € 40
 mensile 2 lez/sett Lombalgia *in sede o online* € 62

A.M.A. Lombalgia	Martina Delprete	mar-ven	17:00-18:00
A.M.A. Parkinson	Martina Delprete	venerdì	15:30-16:30

ARTI ORIENTALI

QI GONG *online* B. Gasparroni

mensile 1 lez/sett € 40
 mensile 2 lez/sett € 62

MEDITAZIONE SOLO ONLINE

mensile 1 lez/sett € 40

JUDO SOLO IN SEDE

mensile 1 lez/sett € 44
 mensile 2 lez/sett € 68

Meditazione <i>online</i>	Gianfranco Bertagni	mercoledì	20:30-21:45
Qi Gong e bastone <i>online</i>	Barbara Gasparroni	martedì	18:45-20:15
Qi Gong del Risveglio <i>online</i>	Barbara Gasparroni	venerdì	10:00-11:30
Judo 4-5 anni <i>in sede</i>	Pino Cuscini	lun-gio	17:00-18:00
Judo 6-8 anni <i>in sede</i>	Pino Cuscini	mer-ven	17:00-18:00
Judo > 9 anni <i>in sede</i>	Pino Cuscini	lun-gio	18:30-19:30

CORSI ALL'APERTO

QI GONG ALL'APERTO S. Mulazzani

lezione singola € 15
 mensile 1 lez/sett € 60

YOGA ALL'APERTO

lezione singola € 12,50
 mensile 1 lez/sett € 50
 mensile 2 lez/sett € 76

PILATES ALL'APERTO

lezione singola € 11
 mensile 1 lez/sett € 44
 mensile 2 lez/sett [Fabbri + Spinelli] € 68

*Qi Gong	Sandra Mulazzani	lunedì	10:00-11:15
*Yoga Base e Intermedi	Barbara Donati	lunedì	19:45-21:00
*Yoga Base e Intermedi	Daniela Lodi	giovedì	19:15-20:30
**Pilates Matwork	Edoardo Fabbri	lunedì	19:00-20:00
**Pilates Matwork	Giuseppe Spinelli	venerdì	19:00-20:00

* presso Ca'solare, via del Pilaastro 5

** presso Giardino Santa Marta, via Torleone 4/11