

ORARI E TARIFFE CORSI

2021-22



SCUOLA DI YOGA CENTRO NATURA

MATTINO		INSEGNANTE	GIORNI	ORARI	ANCHE ONLINE	TARIFFA
	DINAMICO BASE	Gabriella Gamberini	lun-gio	07:30-08:45	✓	2
	DINAMICO INTERMEDIO	Simona Ramazzotti	lun-ven	07:30-08:45	✓	2
	YOGA THERAPY	Simonetta Cinelli	martedì	11:00-12:30	✓	3
	YOGA THERAPY	Simonetta Cinelli	venerdì	09:30-11:00	✓	3
	BASE - DOLCE	Barbara Donati	lun-gio	11:30-12:45	✓	2
	BASE	Daniela Lodi	sabato	10:00-11:15	✓	2

PRANZO POMERIGGIO		INSEGNANTE	GIORNI	ORARI	ANCHE ONLINE	TARIFFA
	BASE + INTERMEDIO	Barbara Donati	lun-gio	13:00-14:15	✓	2
	YOGA	Simonetta Cinelli	mar-mer-ven	13:00-14:15	✓	2
	YOGA THERAPY	Simonetta Cinelli	mar-ven	14:30-16:00	✓	3
	YOGA POSTURALE CON ATTREZZI	Gabriella Gamberini	lun-mer	16:00-17:15	✓	2
	RAJA YOGA	Virginia Farina	martedì	16:00-17:15	✓	2

SERA		INSEGNANTE	GIORNI	ORARI	ANCHE ONLINE	TARIFFA
	YOGA E MEDITAZIONE	Virginia Farina	lunedì	20:00-21:30	✓	3
	BASE X COLONNA VERTEBRALE	Simona Ramazzotti	lun-gio	17:00-18:15	✓	2
	BASE X COLONNA VERTEBRALE	Gabriella Gamberini	venerdì	17:15-18:30	✓	2
	BASE	Daniela Lodi	lun-gio	18:15-19:30	✓	2
	BASE + INTERMEDIO	Barbara Donati	mercoledì	18:30-19:45	✓	2
	BASE	Simona Ramazzotti	lun-gio	19:50-21:05	✓	2
	BASE DINAMICO	Elena Codogno	mar-gio	20:00-21:00	✓	1
	BASE + INTERMEDIO	Barbara Donati	mercoledì	20:00-21:15	✓	2
	BASE + INTERMEDIO	Daniela Lodi	mar-ven	18:30-19:45	✓	2
	INTERMEDIO	Simona Ramazzotti	lun-gio	18:30-19:45	✓	2
	INTERMEDIO	Ramazzotti S./Gamberini G.	mar-ven	18:40-19:55	✓	2
	INTERMEDIO	Simona Ramazzotti	martedì	20:00-21:30	✓	3

MASCITA E INFANZIA		INSEGNANTE	GIORNI	ORARI	ANCHE ONLINE	TARIFFA
	MUM & BABY YOGA	Barbara Donati	lunedì	10:00-11:15	✓	1
	YOGA DOLCE E IN GRAVIDANZA	Barbara Donati	mercoledì	17:00-18:15	✓	2
	YOGA BIMBI 5-10ANNI	Virginia Farina	martedì	17:30-18:30	-	1

PILATES

	INSEGNANTE	GIORNI	ORARI	ANCHE ONLINE	TARIFFA
PILATES MATWORK	Giuseppe Spinelli	mar-ven	13:15-14:15	✓	1
PILATES MATWORK	Alessandro Fattorini	lun-gio	17:15-18:15	✓	1
PILATES MATWORK	Alessandro Fattorini	lun-gio	18:25-19:25	✓	1
PILATES MATWORK	Giuseppe Spinelli	lun-gio	19:35-20:35	✓	1
PILATES MATWORK	Edoardo Fabbri	mar-gio	18:10-19:10	✓	1
PILATES MATWORK	Edoardo Fabbri	mar-mer-gio	19:20-20:20	✓	1
PILATES SOFT (EX STRETCHING)	Giuseppe Spinelli	mar-ven	17:00-18:00	✓	1
PILATES MATWORK	Giuseppe Spinelli	venerdì	18:15-19:15	✓	1

DISCIPLINE OCCIDENTALI

	INSEGNANTE	GIORNI	ORARI	ANCHE ONLINE	TARIFFA
GARUDA BARRE	Marta Miniucchi	lun-gio	13:15-14:15	-	3
GINNASTICA POSTURALE	Silvia Nannetti	lun-gio	11:00-12:00	✓	2
GINNASTICA POSTURALE	Silvia Nannetti	martedì	13:30-14:30	✓	2
GINNASTICA POSTURALE	Silvia Nannetti	martedì	17:30-18:30	✓	2
BUONA VERTICALITÀ	Silvia Nannetti	mercoledì	15:45-16:45	-	2
GINNASTICA POSTURALE	Paola Guccini	mercoledì	17:00-18:30	✓	3
EXPEDITUS - TECNICHE DI MOVIMENTO	Paola Guccini	mercoledì	18:45-20:15	-	3
ESPLORAZIONE SOMATICA	Martina Delprete	martedì	18:00-19:00	✓	1
METODO FELDENKRAIS®	Silvia Nannetti	martedì	11:00-12:00	✓	2
METODO FELDENKRAIS®	Silvia Nannetti	venerdì	17:30-18:30	✓	2
OSSA PER LA VITA®	Paola Guccini	lun-gio	09:15-10:45	-	3
OSSA PER LA VITA®	Paola Guccini	giovedì	11:00-12:30	✓	3
OSSA PER LA VITA®	Paola Guccini	lunedì	15:15-16:45	✓	3
PANCAFIT®	Adriana Frabboni	mercoledì	18:15-19:15	-	3
PANCAFIT®	Adriana Frabboni	venerdì	13:15-14:15	-	3
IN FORMA CON PINO	Pino Cuscini	lun-gio	20:30-21:30	-	1
IN FORMA CON PINO	Pino Cuscini	mer-ven	15:30-16:30	-	1
BIODANZA®	Laura Jacopino	giovedì	20:45-22:15	-	3
MINDFULNESS	B-Yourself	martedì	20:00-22:00	-	ciclo
TANTRIC REBIRTHING	Paolo Pozzati	martedì	20:45-22:30	-	ciclo

SALUTE IN MOVIMENTO

	INSEGNANTE	GIORNI	ORARI	ANCHE ONLINE	TARIFFA
A.M.A. PARKINSON	Martina Delprete	mar-ven	15:30-16:30	-	*
A.M.A. LOMBALGIA	Martina Delprete	mar-ven	16:45-17:45	✓	1*

* tariffa scontata con certificazione medica specifica

DANZA

	INSEGNANTE	GIORNI	ORARI	ANCHE ONLINE	TARIFFA
DANZA ENERGETICA FEMMINILE	Maria Martinez	giovedì	20:30-22:00	-	3
DANZA CONTEMPORANEA	Martina Delprete	mar-ven	19:00-20:30	-	3
DANZA BIMBI 4-7 ANNI	Martina Delprete	giovedì	17:00-18:00	-	1

ARTI ORIENTALI

	INSEGNANTE	GIORNI	ORARI	ANCHE ONLINE	TARIFFA
JUDO MOVIMENTO 4/5 ANNI	Pino Cuscini	lun-gio	17:00-17:50	-	1
JUDO MOVIMENTO 4/5 ANNI	Pino Cuscini	mer-ven	17:00-17:50	-	1
JUDO BASE 8/11 ANNI	Pino Cuscini	lun-gio	18:00-19:00	-	1
JUDO FORMAZIONE >11 ANNI	Pino Cuscini	lun-gio	19:15-20:15	-	1
JUDO GIOCANDO 6/7 ANNI	Pino Cuscini	mer-ven	18:00-19:00	-	1
MEDITAZIONE	Gianfranco Bertagni	mercoledì	20:30-21:45	-	2
QI GONG	Francesca Francese	lunedì	17:15-18:30	✓	2
TAIJI QUAN	Francesca Francese	lunedì	18:45-20:00	✓	2
KUNG FU	Francesca Francese	lunedì	20:15-21:30	✓	2
QI GONG PER LA SALUTE	Sandra Mulazzani	mercoledì	10:00-11:30	✓	3
QI GONG TRADIZIONALE E BASTONE	Sandra Mulazzani	venerdì	10:00-11:30	✓	3

FORMAZIONE

	INSEGNANTE	GIORNI	ORARI
NATUROPATIA	Centro Natura e C.S.Ting	week-end	Triennale
RIFLESSOLOGIA PLANTARE	Centro Natura e C.S.Ting	week-end	64 ore
FORMAZIONE CONTINUA IN NATUROPATIA	Centro Natura e C.S.Ting	week-end	30/70 ore
SCUOLA DI SHIATSU	Ass. Araba Fenice	week-end	Triennale
CUCINA NATURALE	Pina Siotto	domenica	12 ore
YIJING - IL CORSO DEI MITAMENTI	Nino Iorfino	domenica	32 ore
METODO FEUERSTEIN	Benedetta Quadrini	martedì	17:00-18:15
METODO FEUERSTEIN	Benedetta Quadrini	martedì	18:30-19:45

TRATTAMENTI

ARGENTO

ANNO TUINA	Andrea Passarini
ANTISTRESS	A.Passarini /A.Casali
DRENANTE	Marisa Becca
FACE LIFT	Angela Malaguti
ON ZON SU	Silvia Rinaldi
OSHO DIVINE HEALING ARTS	Angela Malaguti
REIKI	Pino Cuscini
RIFLESSOLOGIA FACCIALE	Andrea Passarini
RIFLESSOLOGIA PLANTARE	Marisa Becca
RILASSANTE CON OLII	Marisa Becca
SHIATSU	Angelo Casali/Giorgio Casali
TRADIZIONALE	Katia Guarinoni

ORO

MASSAGGIO AYURVEDICO	Andrea Passarini
GLOBAL BALANCE INTEGRATO	Andrea Passarini
COPPETTAZIONE	Giorgio Casali
LOMI LOMI	Angela Malaguti

PLATINO

HOT STONE	Angela Malaguti
TRATTAMENTO AYURVEDICO	Andrea Passarini

ORARI E PRENOTAZIONI

I trattamenti sono disponibili da lunedì a sabato, previa prenotazione.

Per informazioni sulle disponibilità degli operatori e periodo di validità per trattamenti singoli e abbonamenti rivolgersi in segreteria.

TARIFFE CORSI

IN SEDE Costi a lezione

	Lezione singola*	Abbonamento mensile 1 lez/sett	Abbonamento mensile 2 lez/sett	Abbonamento trimestre 1 lez/sett	Abbonamento trimestre 2 lez/sett
tariffa 1	€ 16,50	€ 11,00	€ 8,50	€ 9,90	€ 7,26
tariffa 2	€ 18,75	€ 12,50	€ 9,66	€ 11,25	€ 8,25
tariffa 3	€ 22,50	€ 15,00	€ 11,59	€ 13,50	€ 9,90

* solo per alcuni corsi

I costi dei corsi a ciclo sono da richiedersi in segreteria

NB: Per i NON TESSERATI, il costo di Lezione di prova e di Lezione singola sono da intendersi maggiorati di I.V.A. 22%

ONLINE Abbonamento mensile

1 lez/sett	€ 40/mese
2 lez/sett	€ 60/mese
Open	€ 80/mese

LEZIONE DI PROVA

- in sede € 8 (+ IVA per non tesserati) solo su prenotazione
- online registrazione gratuita su richiesta

PER ISCRIVERSI AI CORSI IN SEDE E ONLINE OCCORRE

- Tessera SPORT NATURA € 25 scadenza agosto 2022
- Tessera < 18 anni €15 o € 5 se con genitore tesserato
- Certificato medico per l'attività sportiva non agonistica

SCONTI SU TARIFFE

- per iscrizione ad un minimo di 12 settimane
- per iscrizione a più corsi
- per studenti universitari o possessori di YoungER card (under 30)
- per iscrizione genitori/figli

Gli sconti non sono cumulabili

Gli sconti non si applicano agli abbonamenti SOLO ONLINE

Per ulteriori informazioni su abbonamenti, preventivi personalizzati e rateizzazione quote rivolgersi in segreteria.

TARIFFE TRATTAMENTI

ARGENTO	ORO	PLATINO
Singolo € 45,00	Singolo € 55,00	Singolo € 70,00
Pacchetto 5 trattamenti € 202,50	Pacchetto 5 trattamenti € 247,50	Pacchetto 5 trattamenti € 315,00
Pacchetto 10 trattamenti € 318,00 (in omaggio buono sconto € 20,00)	Pacchetto 10 trattamenti € 462,00 (in omaggio 1 trattamento fascia ARGENTO)	Pacchetto 10 trattamenti € 588,00 (in omaggio 1 trattamento fascia ORO)

