

ORARI E TARIFFE CORSI 2022-23

Corsi di yoga				anche online	TARIFFA
HATHA YOGA LIVELLO BASE					
Lunedì con focus sulla colonna vertebrale	Simona Ramazzotti	lunedì - giovedì	17:10-18:25	✓	2
Lunedì yoga e respiro	Simona Ramazzotti	lunedì - giovedì	19:50-21:05	✓	2
	Lucia Cuppini	martedì - venerdì	18:35-19:50	✓	2
	Andrea Raic	mercoledì	18:00-19:15	✓	2
	Elena Codogno	giovedì	18:35-19:50	✓	2
HATHA YOGA MULTILIVELLO					
	Barbara Donati	lunedì - giovedì	13:00-14:15	✓	2
	Simonetta Cinelli	mar - mer - ven	13:00-14:15	✓	2
Lezione di 90 minuti	Barbara Donati	mercoledì	18:20-19:50	✓	3
	Barbara Donati	mercoledì	20:00-21:15	✓	2
	Lucia Cuppini e Pino Satta	sabato	10:00-11:15	✓	2
HATHA YOGA LIVELLO INTERMEDIO					
	Simona Ramazzotti	lunedì - giovedì	18:30-19:45	✓	2
	Simona Ramazzotti e Pino Satta	martedì - venerdì	18:40-19:55	✓	2
Lezione di 90 minuti	Simona Ramazzotti	martedì	20:00-21:30	✓	3
YOGA THERAPY					
Lezione di 90 minuti	Simonetta Cinelli	martedì - venerdì	11:00-12:30	✓	3
Lezione di 90 minuti	Simonetta Cinelli	martedì - venerdì	14:30-16:00	✓	3
HATHA YOGA POSTURALE					
SOLO ONLINE	Gabriella Gamberini	mercoledì	16:00-17:15	✓	online
SOLO ONLINE	Gabriella Gamberini	venerdì	17:15-18:30	✓	online
YOGA E TECNICA ALEXANDER					
SOLO IN PRESENZA	Alessandro Fattorini	mercoledì	13:15-14:30	-	3
SOLO IN PRESENZA	Alessandro Fattorini	mercoledì	19:25-20:40	-	3
YOGA DOLCE					
	Barbara Donati	lunedì - giovedì	11:40-12:55	✓	2
	Eléonore Grassi	martedì	16:05-17:20	✓	2
RAJA YOGA					
Percorso di Yoga e Meditazione	Virginia Farina e Maria Rapagnetta	lunedì	20:00-21:30	✓	3
YOGA DINAMICO LIVELLO BASE					
	Elena Codogno	lunedì	7:30-8:45	✓	2
Lezione di 60 minuti	Elena Codogno	martedì	20:00-21:00	✓	1
Lezione di 60 minuti	Lucia Cuppini	mercoledì	6:30-7:30	✓	1
Lezione di 60 minuti	Elena Codogno	giovedì	7:30-8:30	✓	1
Lezione di 60 minuti	Elena Codogno	giovedì	20:00-21:00	✓	1
SOLO ONLINE	Gabriella Gamberini	martedì - venerdì	7:30-8:45	✓	online
YOGA DINAMICO LIVELLO INTERMEDIO					
	Simona Ramazzotti	lunedì - venerdì	7:30-8:45	✓	2
ASHTANGA VINYASA YOGA LIVELLO BASE					
SOLO IN PRESENZA	Luvana Rendine	venerdì	7:15-8:45	-	3
ACROYOGA LIVELLO BASE					
SOLO IN PRESENZA Lezione di 90 minuti	Giampiero Buganè e Lucia Cuppini	lunedì	20:30-22:00	-	3

Nascita e infanzia				anche online	TARIFFA
MUM & BABY YOGA	Barbara Donati	lunedì	10:15-11:30	✓	2
YOGA IN GRAVIDANZA	Barbara Donati	mercoledì	17:00-18:15	✓	2
YOGA BIMBI SOLO IN PRESENZA	Eléonore Grassi	martedì	17:30-18:30	-	1
MASSAGGIO INFANTILE	Federica Martinelli	sabato	11:30-13:00	-	ciclo

Pilates e Garuda				anche online	TARIFFA
PILATES MATWORK	Giuseppe Spinelli	mar-ven	13:15-14:15	✓	1
PILATES MATWORK	Giuseppe Spinelli	lun-gio-ven	18:15-19:15	✓	1
PILATES MATWORK AVANZATO	Giuseppe Spinelli	lun-gio	19:30-20:30	✓	1
PILATES MATWORK	Edoardo Fabbri	mar-gio	18:10-19:10	✓	1
PILATES MATWORK	Edoardo Fabbri	mar-gio	19:20-20:20	✓	1
PILATES MATWORK	Lucia Valgimigli	lun-ven	10:30-11:30	-	1
PILATES MATWORK	Lucia Valgimigli	lunedì	19:00-20:00	-	1
PILATES MATWORK	Lucia Valgimigli	lunedì	17:30-18:30	-	1
GARUDA BARRE	Marta Miniucchi	lunedì	13:15-14:15	-	3
GARUDA BARRE	Marta Miniucchi	martedì	9:30-10:30	-	3

Tecniche Posturali				anche online	TARIFFA
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
LABORATORI BUONA VERTICALITÀ	Silvia Nannetti	venerdì	18:00-19:30	-	ciclo
GINNASTICA POSTURALE	Paola Guccini	mercoledì	17:00-18:30	-	3
EXPEDITUS	Paola Guccini	mercoledì	18:30-20:00	-	3
ESPLORAZIONE SOMATICA	Martina Delprete	martedì	17:30-18:30	✓	1
METODO FELDENKRAIS®	Silvia Nannetti	martedì	11:00-12:00	-	2
METODO FELDENKRAIS®	Silvia Nannetti	mercoledì	18:30-19:30	-	2
OSSA PER LA VITA®	Paola Guccini	lunedì	09:15-10:45	-	3
OSSA PER LA VITA®	Paola Guccini	giovedì	09:30-11:00	-	3
OSSA PER LA VITA®	Paola Guccini	giovedì	11:00-12:30	-	3
IN FORMA CON PINO	Pino Cuscini	lun-mer-ven	15:30-16:30	-	1
IN FORMA CON PINO	Pino Cuscini	mar-gio	20:15-21:15	-	1

Arti orientali				anche online	TARIFFA
JUDO MOVIMENTO 4/5 ANNI	Pino Cuscini	lun-gio	17:00-17:50	-	€ 50/mese
JUDO MOVIMENTO 6/7 ANNI	Pino Cuscini	mer-ven	17:00-18:00	-	€ 50/mese
JUDO BASE 8/11 ANNI	Pino Cuscini	lun-gio	18:00-19:00	-	€ 50/mese
JUDO FORMAZIONE >11 ANNI PRINCIPIANTI	Pino Cuscini	lun-gio	19:15-20:15	-	€ 50/mese
JUDO FORMAZIONE >11 ANNI AVANZATO	Pino Cuscini	mer-ven	19:15-20:15	-	€ 50/mese
QI GONG PER LA SALUTE	Sandra Mulazzani	martedì	17:00-18:15	✓	3
QI GONG PER LA SALUTE	Sandra Mulazzani	mercoledì	10:00-11:15	✓	3
QI GONG TRADIZIONALE E BASTONE	Sandra Mulazzani	venerdì	10:00-11:15	✓	3

Danza e dintorni				anche online	TARIFFA
BIODANZA®	Laura Jacopino	giovedì	20:45-22:15	-	ciclo
DANZA CONTEMPORANEA	Martina Delprete	martedì	18:30-20:00	-	3
DANZA CONTEMPORANEA	Martina Delprete	venerdì	19:20-20:50	-	3
DANZA ENERGETICA FEMMINILE	Maria Martinez	giovedì	20:30-22:00	-	3

Salute in movimento				anche online	TARIFFA
A.M.A. PARKINSON	Martina Delprete	mar-ven	16:30-17:30	-	*
NORDIC WALKING	Flavia Calzà	sab o dom	10:00-16:00	-	ciclo
CAMMINATE CON ISTRUTTORE	Istruttori vari	domenica	9:30-12:00	-	gratuito

Crescita Personale				anche online	TARIFFA
MINDFULNESS - MBSR SERALE	B-yourself	martedì	19:00-21:00	✓	ciclo
MINDFULNESS - MBSR MATTUTINO	Grazia Mazzone	martedì	10:00-12:00	-	ciclo
MINDFULNESS - COLTIVARE IL CUORE	Grazia Mazzone	martedì	13:15-14:15	-	ciclo
MEDITAZIONE	Gianfranco Bertagni	mercoledì	20:30-21:45	-	2
SCRIVERE FA BENE - CORSO DI CALLIGRAFIA	Salice/Calzolari	sab e dom	15:00-19:00	-	ciclo
METODO FEUERSTEIN	Benedetta Quadrini	martedì	17:00-18:15	✓	ciclo
METODO FEUERSTEIN	Benedetta Quadrini	martedì	18:30-19:45	✓	ciclo

Corsi a ciclo: richiedere costi in segreteria
* tariffa scontata con certificazione medica specifica

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	€ 9,56	€ 11,25	€ 8,25
TARIFFA 3	€ 22,50	€ 15,00	€ 11,48	€ 13,50	€ 9,90

* I costi a lezione sono da moltiplicarsi per il numero di lezioni previste nel periodo di abbonamento
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 solo su prenotazione
- online con registrazione gratuita su richiesta

PER ISCRIVERSI AI CORSI IN SEDE E ONLINE OCCORRE

- Tessera SPORT NATURA € 25 validità 12 mesi
- 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