

ORARI E TARIFFE CORSI 2024

Yoga				anche online	TARIFFA
HATHA YOGA LIVELLO BASE					
Lunedì con focus sulla colonna vertebrale	Simona Ramazzotti	lunedì - giovedì	17.10-18.25	✓	1
Lunedì yoga e respiro	Simona Ramazzotti	lunedì - giovedì	19.50-21.05	✓	1
	Lucia Cuppini	martedì - venerdì	18.35-19.50	✓	1
	Andrea Raic	mercoledì	18.00-19.15	✓	1
	Elena Codogno	giovedì	18.35-19.50	✓	1
HATHA YOGA MULTILIVELLO					
	Barbara Donati	lunedì - giovedì	13.00-14.15	✓	1
	Simonetta Cinelli	mar - ven	13.00-14.15	✓	1
NOVITÀ yoga dell'energia	Andrea Raic	martedì	17.20-18.35	✓	1
	Barbara Donati	mercoledì	18.20-19.50	✓	2
yoga e respiro	Barbara Donati	mercoledì	20.00-21.15	✓	1
NOVITÀ	Eléonore Grassi	venerdì	17.15-18.30	✓	1
	Lucia Cuppini e Pino Satta	sabato	10.00-11.15	✓	1
HATHA YOGA LIVELLO INTERMEDIO					
	Simona Ramazzotti	lunedì - giovedì	18.30-19.45	✓	1
	Simona Ramazzotti e Pino Satta	martedì - venerdì	18.40-19.55	✓	1
	Simona Ramazzotti	martedì	20.00-21.30	✓	2
YOGA THERAPY					
	Simonetta Cinelli	martedì - venerdì	11.00-12.30	✓	2
	Simonetta Cinelli	martedì - venerdì	14.30-16.00	✓	2
HATHA YOGA POSTURALE					
NOVITÀ Solo in presenza	Alex Fattorini	lunedì	16.15-17.30	✓	1
NOVITÀ Solo in presenza	Alex Fattorini	lunedì	19.30-20.45	✓	
Solo online	Gabriella Gamberini	mercoledì	16.00-17.15	✓	online
NOVITÀ Solo in presenza	Alex Fattorini	mercoledì	19.30-20.45	✓	1
Solo online	Gabriella Gamberini	venerdì	17.15-18.30	✓	online
YOGA DOLCE					
	Barbara Donati	lunedì - giovedì	11.40-12.55	✓	1
	Eléonore Grassi	martedì	16.05-17.20	✓	1
YOGA MEDITAZIONE					
Percorso di Yoga e Meditazione	Virginia Farina e Maria Rapagnetta	lunedì	16.00-17.15	✓	1
YOGA DINAMICO LIVELLO BASE					
Solo online	Gabriella Gamberini	martedì - venerdì	7.30-8.45	✓	online
	Lucia Cuppini	mercoledì	6.30-7.30	✓	1
	Elena Codogno	giovedì	7.30-8.30	✓	1
YOGA DINAMICO MULTILIVELLO					
	Elena Codogno	martedì - giovedì	20.00-21.00	✓	1
NOVITÀ Solo in presenza	Andrea Raic	mercoledì	13.15-14.15	-	1
YOGA DINAMICO LIVELLO INTERMEDIO					
	Simona Ramazzotti	martedì	7.30-8.45	✓	1
	Simona Ramazzotti	giovedì	7.15-8.15	✓	1
NOVITÀ ACROYOGA MULTILIVELLO					
Solo in presenza	Giampiero Buganè e Lucia Cuppini	lunedì	20.30-22.00	-	2

Nascita e infanzia				anche online	TARIFFA
MUM & BABY YOGA	Barbara Donati	lunedì	10.15-11.30	✓	1
YOGA IN GRAVIDANZA	Barbara Donati	mercoledì	17.00-18.15	✓	1
YOGA BIMBI Solo in presenza	Eléonore Grassi	martedì	17.30-18.30	-	1

Pilates e Garuda				anche online	TARIFFA
PILATES MATWORK MULTILIVELLO	Giuseppe Spinelli	mar-mer-ven	13.15-14.15	✓	1
PILATES MATWORK BASE	Giuseppe Spinelli	lun-mer-ven	18.15-19.15	-	1
PILATES MATWORK AVANZATO	Giuseppe Spinelli	lun-mer	19.30-20.30	-	1
PILATES MATWORK	Edoardo Fabbri	mar-gio	18.15-19.15	✓	1
PILATES MATWORK	Edoardo Fabbri	mar-gio	19.15-20.15	✓	1
PILATES MATWORK	Lucia Valgimigli	lun-ven	9.30-10.30	-	1
PILATES MATWORK	Lucia Valgimigli	lun-ven	10.30-11.30	-	1
PILATES MATWORK	Lucia Valgimigli	mar-gio	17.30-18.30	-	1
PILATES MATWORK	Lucia Valgimigli	mar-gio	18.30-19.30	-	1
GARUDA BARRE	Marta Miniucchi	lunedì	13.15-14.15	-	2
GARUDA BARRE	Marta Miniucchi	martedì	9.30-10.30	-	2

Tecniche Posturali				anche online	TARIFFA
GINNASTICA POSTURALE	Silvia Nannetti	lun-gio	11.00-12.00	-	1
GINNASTICA POSTURALE	Silvia Nannetti	martedì	13.30-14.30	-	1
GINNASTICA POSTURALE	Silvia Nannetti	martedì	17.30-18.30	-	1
LABORATORI BUONA VERTICALITÀ	Silvia Nannetti	venerdì	18.00-19.30	-	22/lez
GINNASTICA POSTURALE/EXPEDITUS	Paola Guccini	lunedì	18.00-19.30	-	2
GINNASTICA POSTURALE/EXPEDITUS	Paola Guccini	mercoledì	17.30-19.00	-	2
METODO FELDENKRAIS®	Silvia Nannetti	martedì	11.00-12.00	-	1
METODO FELDENKRAIS®	Silvia Nannetti	mercoledì	18.00-19.00	-	1
OSSA PER LA VITA®	Paola Guccini	lun-gio	09.15-10.45	-	2
OSSA PER LA VITA®	Paola Guccini	giovedì	11.00-12.30	✓	2
IN FORMA CON PINO	Pino Cuscini	lun-mer-ven	15.30-16.30	-	Forfait
IN FORMA CON PINO	Pino Cuscini	giovedì	20.00-21.00	-	Forfait
TECNICHE OSTEOPATICHE	Rodolfo Bargna	da definire	19.30-20.30	-	25/lez

Arti orientali				anche online	TARIFFA
JUDO MOVIMENTO 4/5 ANNI	Pino Cuscini	mer-ven	17.00-18.00	-	Forfait
JUDO MOVIMENTO 6/7 ANNI	Pino Cuscini	lun-gio	17.00-18.00	-	Forfait
JUDO BASE 8/10 ANNI	Pino Cuscini	lun-gio	18.00-19.00	-	Forfait
JUDO AGONISTICO 11-13	Pino Cuscini	lun-gio	19.00-20.15	-	Forfait
JUDO AMATORIALE >13	Pino Cuscini	mer-ven	19.15-20.15	-	Forfait
JUDO PRINCIPIANTI (TUTTE LE ETÀ)	Pino Cuscini	venerdì	18.00-19.15	-	Forfait
QI GONG E ENERGIA DIFENSIVA	Sandra Mulazzani	mercoledì	10.00-11.30	✓	ciclo
QI GONG TRADIZIONALE	Sandra Mulazzani	mercoledì	13.15 - 14.15	✓	1

Danza e dintorni				anche online	TARIFFA
BIODANZA®	Laura Jacopino	giovedì	20.30-22.00	-	ciclo
DANZA CONTEMPORANEA	Martina Delprete	martedì	19.30-21.00	-	2
DANZA CONTEMPORANEA	Martina Delprete	venerdì	15.30-17.00	-	2
DANZA ENERGETICA FEMMINILE	Maria Martinez	martedì	13.00-14.15	-	ciclo
MINDFUL MOVEMENT	Maria Martinez	giovedì	13.00-14.15	-	ciclo

Salute in movimento				anche online	TARIFFA
NORDIC WALKING	Flavia Calzà	sabato o domenica	9.30 - 15.00	-	ciclo
CAMMINATE CON ISTRUTTORE	Vari	domenica	9.30 - 12.30	-	gratuito

Crescita Personale				anche online	TARIFFA
PRATICHE MINDFULNESS - MBSR SERALE	B-yourself	martedì	19.00-21.00	✓	ciclo
MEDITAZIONE	Gianfranco Bertagni	mercoledì	20.40-21.55	-	1
SCRIVERE FA BENE - CORSO DI CALLIGRAFIA	Salice/Calzolari	da definire	da definire	-	ciclo

Corsi a ciclo. richiedere costi in segreteria

Tariffe corsi

TARIFFE ABBONAMENTI IN SEDE

Lezione di prova € 8
Lezione singola € 18

Mensile regolare (4 settimane)

tariffa 1 € 50 (€12,50/lez)
tariffa 2 € 60 (€15/lez)

NOTA BENE:

I costi saranno calcolati sul numero di lezioni effettive, previste nel periodo di abbonamento, la cui scadenza coincide con la fine del mese solare. Per i NON TESSERATI e per pagamento con Welfare voucher aziendali i costi saranno maggiorati di i.V.A. 22%.

SCONTI SU TARIFFE

15% per iscrizione a 2 o + lezioni settimanali (anche misto sede/online)
10% per iscrizione a un periodo minimo di 12 settimane
20% per iscrizione al periodo annuale dall'11/09/23 al 29/06/24
10% Possessori Younger card [non cumulabile con altri sconti]

MENSILE FORFETTARIO

Open Judo € 60
Open In forma con Pino € 65

NOTA BENE:

L'iscrizione è relativa al mese solare. I costi sono calcolati forfettariamente, indipendentemente dalle lezioni effettive previste nel mese.

TARIFFE ABBONAMENTI ONLINE

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

NOTA BENE:

L'iscrizione è relativa al mese solare. I costi sono calcolati forfettariamente, indipendentemente dalle lezioni effettive previste nel mese.

PER ISCRIVERSI AI CORSI IN SEDE O ONLINE OCCORRE

- Tessera Sport Natura (validità 12 mesi) € 25 intero - € 15 <18 anni - € 10 <10 anni
- Certificato medico per l'attività sportiva non agonistica