

Calendario corsi

SCUOLA DI YOGA



PILATES E GARUDA

CORSO	INSEGNANTE	GIORNI	ORARI	ANCHE ONLINE	TARIFFA
PILATES MATWORK MULTILIVELLO	Giuseppe Spinelli	lun-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 DANCE FLOW	Giuseppe Spinelli	venerdì	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 GYM/SBARRA FIT	Lucia Valgimigli	lun-ven	09.30-10.30		1
PILATES GYM/SBARRA FIT	Lucia Valgimigli	mar-gio	17.30-18.30		1
PILATES GYM	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

CORSO	INSEGNANTE	GIORNI	ORARI	ANCHE ONLINE	TARIFFA
GINNASTICA POSTURALE	Silvia Nannetti	lun-gio	11.00-12.00		1
GINNASTICA POSTURALE	Silvia Nannetti	lunedì	13.30-14.30		1
GINNASTICA POSTURALE	Silvia Nannetti	martedì	17.30-18.30		1
GINNASTICA POSTURALE EXPEDITUS	Paola Guccini	lunedì	18.00-19.30		2
GINNASTICA POSTURALE EXPEDITUS	Paola Guccini	mercoledì	17.45-19.15		2
GINNASTICA POSTURALE E STRETCHING	Enrico Gualandi	mercoledì	19.15-20.15		1
GINNASTICA POSTURALE E STRETCHING	Enrico Gualandi	giovedì	13.15-14.15		1
METODO FELDENKRAIS®	Silvia Nannetti	martedì	11.00-12.00		1
METODO FELDENKRAIS®	Silvia Nannetti	mercoledì	18.15-19.15		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
GINNASTICA ANTITRAUMA	Pino Cuscini	lun-mer-ven	15.30-16.30		1
INCONTRI CON OSTEOPATA	Rodolfo Bargna	da definire			Ciclo
LABORATORI DI APPROFONDIMENTO POSTURALE	Silvia Nannetti	da definire			Ciclo

PRATICHE ORIENTALI

CORSO	INSEGNANTE	GIORNI	ORARI	ANCHE ONLINE	TARIFFA
QI GONG CICLI STAGIONALI	Sandra Mulazzani	mercoledì	10.00-11.30	✓	Ciclo
QI GONG CLASSICO	Sandra Mulazzani	mercoledì	13.15-14.15	✓	1
TAIJIQUAN CICLI	Rita Casadei	giovedì	8.15-9.30		Ciclo
QI GONG SEMINARI	Marco Mazzarri	da definirsi			Ciclo

DANZA E DINTORNI

CORSO	INSEGNANTE	GIORNI	ORARI	TARIFFA
BIODANZA®	Laura Jacopino	giovedì	20.30-22.30	Ciclo
DANZA CONTEMPORANEA	Martina Delprete	martedì	19.30-21.00	2
DANZA CONTEMPORANEA	Martina Delprete	venerdì	16.30-18.00	2
DANZA ENERGETICA FEMMINILE	Maria Martinez	martedì	13.00-14.15	Ciclo
MINDFUL MOVEMENT	Maria Martinez	giovedì	13.00-14.15	Ciclo

CRESCITA PERSONALE

CORSO	INSEGNANTE	GIORNI	ORARI	TARIFFA
MINDFULNESS - MBSR	B-Yourself	martedì	19.00-21.00	Ciclo
MEDITAZIONE MINDFULNESS	B-Yourself	martedì	19.00-21.00	Ciclo
INCONTRI SULL'AYURVEDA	Paola Lenzi	da definire		Ciclo

JUDO

CORSO	INSEGNANTE	GIORNI	ORARI	TARIFFA
PRE JUDO 4-5 ANNI	Pino Cuscini	mer-ven	17.00-17.50	7,5/lez
JUDO INTRODUZIONE	Pino Cuscini	venerdì	17.50-18.40	7,5/lez
JUDO AVANZATO 6-7 ANNI	Pino Cuscini	lun-gio	17.00-17.50	7,5/lez
JUDO AVANZATO 8-10 ANNI	Pino Cuscini	lun-gio	17.50-18.40	7,5/lez
JUDO AVANZATO 11-13 ANNI	Pino Cuscini	lun-gio-ven	18.40-19.30	Forfait
JUDO AVANZATO > 13 ANNI	Pino Cuscini	lun-gio-ven	19.30-20.30	Forfait
GINNASTICA ANTITRAUMA	Pino Cuscini	lun-mer-ven	15.30-16.30	1

ATTIVITÀ EXTRA

Laboratori, seminari, approfondimenti, incontri gratuiti, conferenze e molto altro.

Per non perdere gli aggiornamenti, iscriviti alla newsletter sul nostro sito

www.centronatura.it



LEZIONI DI PROVA E LEZIONI SINGOLE

TRIAL Le lezioni di prova sono previste in tutti i corsi, previa prenotazione e saldo del costo previsto. Fanno eccezione alcuni corsi a ciclo in cui la prova è ammessa solo in occasione della presentazione gratuita. Le lezioni singole sono previste solo in alcuni corsi, previa prenotazione e saldo del costo previsto.

Lezione di prova € 10
Lezione singola € 15

ABBONAMENTI AI CORSI IN PRESENZA

L'iscrizione è relativa all'esatto numero di lezioni programmate nel periodo del proprio abbonamento: dalla data in cui si inizia a frequentare a quella di termine di un mese solare.

Il termine di un abbonamento coinciderà sempre con la fine di un mese solare, pertanto anche un trimestre terrà conto di eventuali lezioni in esubero al numero minimo di 12, ipotetico di un trimestre regolare.

Prezzi per gli abbonamenti in presenza:

Tariffa 1 € 12/lez (mensile regolare di 4 settimane € 48)
tariffa 2 € 14/lez (mensile regolare di 4 settimane € 56)

L'importo dell'abbonamento, benché calcolato con costo a lezione, va saldato in unica soluzione.

ABBONAMENTI AI CORSI ONLINE

L'iscrizione è relativa al mese solare. I costi sono calcolati **forfettariamente**, indipendentemente dal numero di lezioni programmate. Le lezioni si possono fruire in diretta o tramite registrazione (attiva per 6 giorni)

Prezzi per abbonamenti mensili ONLINE:

1 lezione settimanale € 40
2 lezioni settimanali € 60
Open (tutte le lezioni programmate nel mese) € 80

SCONTI PER ABBONAMENTI IN PRESENZA E ONLINE

10% per iscrizione TRIMESTRALE (un periodo di almeno 12 settimane consecutive)
20% per iscrizione ANNUALE (tutte le lezioni programmate dal 9/09/24 al 30/06/25)
10% POSSESSORI YOUNGER CARD (non cumulabile con altri sconti).

PER ISCRIVERSI AI CORSI OCCORRE:

TESSERAMENTO ASSOCIATIVO E COPERTURA ASSICURATIVA
L'accesso agli abbonamenti prevede la sottoscrizione del tesseramento Endas, con validità 12 mesi. Intero: € 25. Ridotto minori anni 18: € 15. Ridotto minori anni 10: € 10.

CERTIFICATO MEDICO
Per regolarizzare la propria partecipazione è necessario presentare il certificato medico per attività sportiva non agonistica. È tuttavia possibile iniziare a frequentare le lezioni, previo tesseramento associativo, in attesa delle tempistiche di produzione del certificato.



REGOLAMENTO

ISCRIZIONI AI CORSI

Devono essere effettuate PRIMA dell'accesso in sala e previo tesseramento. In nessuna occasione l'allievo che non possieda il tesseramento e un abbonamento attivo è autorizzato all'accesso alla lezione.

TESSERAMENTO

L'accesso agli abbonamenti prevede la sottoscrizione del tesseramento Sport Natura, con validità 12 mesi. Costi: € 25 intero. € 15 per minori di anni 18. € 10 per minori di anni 10.

ABBONAMENTI

Gli abbonamenti si riferiscono all'esatto numero di lezioni programmate nel periodo scelto: dalla prima lezione all'ultima del mese solare in cui ricade il mensile, il trimestrale o l'annuale.

MENSILE

Con scadenza al termine di un mese solare, comprende il numero di lezioni previste dal momento dell'iscrizione fino all'ultimo giorno del mese solare in corso.

TRIMESTRALE

Per iscrizione a un minimo di 12 settimane e fino alla fine del mese solare.

ANNUALE

Copre l'iscrizione a un corso dalla data di inizio programmazione a quella di fine attività, indipendentemente dalla data di inizio frequentazione.

ISCRIZIONE A CICLI

Ogni corso ha durata e tariffa prestabilite da verificare sul sito o presso la segreteria.

VALIDITÀ ABBONAMENTI

La scadenza dell'abbonamento comporta automaticamente il termine di prenotazione del proprio posto in un corso e pertanto dal giorno immediatamente successivo il posto NON è più garantito.

RINNOVO ISCRIZIONI

Va effettuato entro l'ultimo giorno di validità dell'iscrizione in scadenza. I rinnovi in periodi successivi saranno soggetti alla VERIFICA DEI POSTI DISPONIBILI

GIORNI DI CHIUSURA/SOSPENSIONE ATTIVITÀ

Le lezioni non programmate per chiusura o sospensione attività NON vengono conteggiate negli abbonamenti.

IL CALENDARIO DELLE ATTIVITÀ potrebbe essere soggetto a modifiche e variazioni nel corso dell'anno.

Sport natura si impegna a comunicare tempestivamente agli allievi le possibili variazioni. Nel caso di LEZIONI ANNULLATE per responsabilità di Sport Natura, sarà previsto un recupero o il rimborso del costo corrisposto per la lezione.

Le lezioni del mese di luglio sono soggette a tariffe specifiche, che non prevedono gli sconti applicati nei corsi regolari. Le prove non sono ammesse.

RECUPERO LEZIONI PERSE

Il recupero di lezioni perse per motivi personali non può essere garantito. Laddove previsto, è consentito con le modalità preposte ed esclusivamente durante un periodo di iscrizione attiva dell'utente.

ASSENZE PROLUNGATE/INTERRUZIONE ABBONAMENTO

È possibile interrompere il proprio abbonamento per motivi che impediscano la regolare frequenza in modo temporaneo o permanente. La segreteria procederà al ricalcolo dei costi per il periodo effettivamente fruito secondo la tariffa adeguata e produrrà un buono a rimborso dell'eventuale eccedenza a favore del cliente. Eventuale richiesta di rimborso sarà valutata dal Cda.

L'interruzione dell'abbonamento è valevole esclusivamente dalla data di COMUNICAZIONE IN SEGRETERIA, pertanto se ne sollecita la tempestività.

N.B.: l'interruzione del proprio abbonamento implica la perdita del proprio posto all'interno del corso.

INFORTUNI

In caso di infortunio, l'allievo è tenuto ad informare tempestivamente l'istruttore e la segreteria, presso cui potrà ritirare il modulo di denuncia da compilare ed inviare alla compagnia di assicurazione (dati reperibili presso la segreteria) entro 15 giorni, pena l'impossibilità di procedere con la pratica.



info@centronatura.it
tel 051235643 - 05122331

 Centro Natura
 centro_natura_
 Centro Natura Bologna

CALENDARIO CORSI E TARIFFE 24-25



PILATES
E
GARUDA



TECNICHE
POSTURALI



YOGA

PRATICHE
ORIENTALI



ACCADEMIA
JUDO

DANZA
E
DINTORNI

CRESCITA
PERSONALE

FORMAZIONE

