

# CALENDARIO CORSI 25-26

## PILATES E GARUDA

CORSO	INSEGNANTE	GIORNI	ORARI	ANCHE ONLINE	TARIFFA
PILATES MATWORK MULTILIVELLO	Giuseppe Spinelli	lun-mer-ven	13.15-14.15	<input checked="" type="checkbox"/>	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	<input checked="" type="checkbox"/>	1
PILATES MATWORK	Edoardo Fabbri	mar-gio	19.15-20.15	<input checked="" type="checkbox"/>	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/SBARRA FIT	Lucia Valgimigli	mar-gio	18.30-19.30		1
GARUDA BARRE	Marta Miniucchi	lun-mer	13.15-14.15		2
GARUDA BARRE	Marta Miniucchi	martedì	09.30-10.30		2

## TECNICHE POSTURALI

CORSO	INSEGNANTE	GIORNI	ORARI	ANCHE ONLINE	TARIFFA
GINNASTICA POSTURALE	Silvia Nannetti	giovedì	09.45-10.45		1
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	lunedì	19.30-20.30		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	<input checked="" type="checkbox"/>	2
INCONTRI CON OSTEOPATA	Rodolfo Bargna	da definire			Ciclo
LABORATORI DI APPROFONDIMENTO POSTURALE	Silvia Nannetti	da definire			Ciclo

CORSO	INSEGNANTE	GIORNI	ORARI	MENSILE *	LEZIONE SINGOLA
GINNASTICA ANTITRAUMA	Accademia Judo Casalecchio	lun-gio	15.30-16.30	€ 78	12€/lez
GINNASTICA ANTITRAUMA	Accademia Judo Casalecchio	venerdì	10.00-11.00	€ 78	12€/lez

**\*MENSILE FORFETTARIO (accesso a tutte le lezioni previste nel corso)**



## YOGA

CORSO	INSEGNANTE	GIORNI	ORARI	ANCHE ONLINE	TARIFFA
<b>HATHA YOGA LIVELLO BASE</b>					
Lunedì con focus sulla colonna vertebrale	Simona Ramazzotti	lun-gio	17.15-18.30		1
Lunedì yoga, respiro e meditazione	Simona Ramazzotti	lun-gio	19.45-21.00		1
	Simona Ramazzotti e Andrea Raic	mar-ven	17.30-18.45		1
	Lucia Cuppini	mar-ven	18.45-20.00		1
	Andrea Raic	mercoledì	18.00-19.15		1
	Elena Codogno	giovedì	18.45-20.00		1
<b>HATHA YOGA MULTILIVELLO</b>					
	Barbara Donati	lun-gio	13.00-14.15	<input checked="" type="checkbox"/>	1
	Simonetta Cinelli	mar-ven	13.00-14.15		1
	Pino Satta	mercoledì	10.00-11.15		1
Yoga e respiro	Barbara Donati	mercoledì	18.30-20.00	<input checked="" type="checkbox"/>	2
Yoga e respiro	Barbara Donati	mercoledì	20.00-21.15	<input checked="" type="checkbox"/>	1
	Lucia Cuppini e Pino Satta	sabato	10.00-11.15		1
<b>HATHA YOGA LIVELLO INTERMEDIO</b>					
	Simona Ramazzotti	lun-gio	18.30-19.45		1
	Simona Ramazzotti e Andrea Raic	mar-ven	18.45-20.00		1
	Simona Ramazzotti	martedì	20.00-21.30		2
<b>YOGA THERAPY</b>					
	Simonetta Cinelli	martedì	11.00-12.30		2
	Simonetta Cinelli	martedì	14.30-16.00	<input checked="" type="checkbox"/>	2
	Simonetta Cinelli	venerdì	11.00-12.30	<input checked="" type="checkbox"/>	2
	Simonetta Cinelli	venerdì	14.30-16.00		2
<b>HATHA YOGA POSTURALE</b>					
	Alex Fattorini	mercoledì	16.30-17.45		1
	Andrea Raic	mercoledì	19.15-20.30		1
<b>SOLO ONLINE</b>	Gabriella Gamberini	mer-ven	17.15-18.30		online
<b>YOGA DOLCE</b>					
	Barbara Donati	lun-gio	11.45-13.00	<input checked="" type="checkbox"/>	1
<b>YOGA E MEDITAZIONE</b>					
	Virginia Farina	lunedì	16.15-17.30	<input checked="" type="checkbox"/>	1
<b>YOGA DINAMICO LIVELLO BASE</b>					
	Elena Codogno	lun-gio	07.30-08.30		1
<b>SOLO ONLINE</b>	Gabriella Gamberini	mar-ven	07.30-08.45		online
	Lucia Cuppini	mercoledì	06.30-07.30		1
<b>YOGA DINAMICO MULTILIVELLO</b>					
	Elena Codogno	martedì	20.00-21.15		1
	Elena Codogno	giovedì	20.00-21.00		1
<b>YOGA DINAMICO LIVELLO INTERMEDIO</b>					
	Simona Ramazzotti	lun-gio*	07.30-08.45		1
<b>*ATTENZIONE!</b> Le giornate di svolgimento di questo corso potrebbero variare. Saranno confermate entro ottobre 2025.					
<b>ACROYOGA MULTILIVELLO</b>					
	Giampiero Buganè e Lucia Cuppini	lunedì	20.30-22.00		2
	Giampiero Buganè e Lucia Cuppini	venerdì	20.30-22.00		2
<b>JAM (calendario date sul nostro sito)</b>					
<b>NASCITA E INFANZIA</b>					
Mum & bay yoga	Barbara Donati	lunedì	10.15-11.30	<input checked="" type="checkbox"/>	Ciclo
Yoga in gravidanza	Barbara Donati	mercoledì	17.15-18.30	<input checked="" type="checkbox"/>	1
Yoga bimbi	Eléonore Grassi	martedì	17.30-18.30		1

## PRATICHE ORIENTALI

CORSO	INSEGNANTE	GIORNI	ORARI	ANCHE ONLINE	TARIFFA
QI GONG CICLI STAGIONALI	Sandra Mulazzani	mercoledì	10.00-11.30	<input checked="" type="checkbox"/>	Ciclo
QI GONG CLASSICO	Sandra Mulazzani	mercoledì	13.15-14.15	<input checked="" type="checkbox"/>	1
TAIJIQUAN CICLI	Rita Casadei	giovedì	08.15-09.30		Ciclo
QI GONG SEMINARI	Marco Mazzarri	da definirsi			Ciclo

## DANZA E DINTORNI

CORSO	INSEGNANTE	GIORNI	ORARI	ANCHE ONLINE	TARIFFA
BIODANZA®	Laura Jacopino	lunedì	20.30-22.30		Ciclo
DANZA CONTEMPORANEA	Martina Delprete	martedì	19.30-21.00		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	ANCHE ONLINE	TARIFFA
MINDFULNESS - MBSR	B-Yourself	martedì	19.00-21.00	<input checked="" type="checkbox"/>	Ciclo
MEDITAZIONE MINDFULNESS	B-Yourself	martedì	19.00-21.00	<input checked="" type="checkbox"/>	Ciclo
MINDFULNESS E REGOLAZIONE DEL SISTEMA NERVOSO	B-Yourself	martedì	19.00-21.00	<input checked="" type="checkbox"/>	Ciclo

## JUDO - Accademia Judo Casalecchio

CORSO	GIORNI	ORARI	MENSILE *	LEZIONE SINGOLA
PRE JUDO 4-6 ANNI	lun-gio	17.00-17.50	€ 72	12€/lez
JUDO BASE 7-10 ANNI	lun-gio	18.00-19.00	€ 72	12€/lez
JUDO MULTILIVELLO ≥ 11 ANNI	lunedì	19.00-20.30	€ 72	12€/lez
JUDO MULTILIVELLO ≥ 11 ANNI	giovedì	19.00-21.00	€ 72	12€/lez
GINNASTICA ANTITRAUMA	lun-gio	15.30-16.30	€ 78	12€/lez
GINNASTICA ANTITRAUMA	venerdì	10.00-11.00	€ 78	12€/lez

**\*MENSILE FORFETTARIO (accesso a tutte le lezioni previste nel corso)**

## ATTIVITÀ EXTRA

Laboratori, seminari, approfondimenti, incontri gratuiti, conferenze e molto altro. Per non perdere gli aggiornamenti, iscriviti alla newsletter sul nostro sito



### LEZIONI DI PROVA E LEZIONI SINGOLE

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.

### REGOLAMENTO

Per consultare il nostro regolamento ti invitiamo a consultare il nostro sito [www.centronatura.it](http://www.centronatura.it)

TRIAL



### 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** in corso di validità.

