



CALENDARIO CORSI 25-26

TECNICHE
POSTURALI

YOGA

PILATES
E
GARUDA

JUDO

DANZA
E
DINTORNI

PRATICHE
ORIENTALI

CRESCITA
PERSONALE

PRONTI A PARTIRE?

Dal 1° settembre riprendiamo
con la programmazione regolare.

Qui, in anteprima
il calendario dei nostri corsi
per l'anno 25-26.



1 SETTEMBRE 2025

Una varietà di
pratiche per la
consapevolezza
del corpo, in cui
l'esercizio del
movimento
è finalizzato alla
corretta postura.



TECNICHE POSTURALI



GINNASTICA POSTURALE

EXPEDITUS

FELDENKRAIS[®]

OSSA PER LA VITA[®]

GINNASTICA ANTITRAUMA

POSTURA E STRETCHING

LABORATORI DI APPROFONDIMENTO

YOGA

Lo yoga è una via, un percorso. Propone di tenere uniti aspetti fisici, emozionali e mentali.

Nella nostra scuola di Yoga offriamo un'alta qualità dell'insegnamento frutto di anni di formazione e continuo aggiornamento.



ACROYOGA
YOGA BIMBI
DINAMICO
DOLCE
GRAVIDANZA
HATHA
MEDITAZIONE
MUM&BABY
POSTURALE
THERAPY
SEMINARI
APPROFONDIMENTI

PILATES E GARUDA



Il metodo Pilates è
utile per tonificare il
corpo e migliorare il
portamento e la
coordinazione
generale.

Differenti approcci
proposti negli esercizi
a corpo libero su
materassino, in piedi
o alla sbarra per il
Garuda.



PILATES CON GIUSEPPE SPINELLI
PILATES CON EDOARDO FABBRI
PILATES CON LUCIA VALGIMIGLI
GARUDA CON MARTA MINIUCCHI

JUDO



Il judo,
letteralmente
via (do) della
cedevolezza (ju), è un
metodo ideato dal
Maestro *Kano Jigoro*,
mutuato dall'antica
arte guerriera
giapponese, che nel
suo lavoro si combina
con un nuovo
approccio filosofico.



PRE JUDO 4-6 ANNI

JUDO BASE 7-10 ANNI

JUDO MULTILIVELLO >11 ANNI

DANZA E DINTORNI



Un insieme di attività
che usano la musica e il
movimento correlato
con finalità di varia
natura: dall'espressività
del movimento naturale
all'esperienza della
relazione corpo-mente.
I corsi sono aperti a tutti
e non è necessario avere
esperienze pregresse di
danza.



BIODANZA

DANZA CONTEMPORANEA

DANZA ENERGETICA FEMMINILE

MINDFUL MOVEMENT

WORKSHOP TEATRODANZA

PRATICHE ORIENTALI



Discipline nate dalle
grandi tradizioni
filosofiche orientali.

Alla ricerca del
perfetto equilibrio
tra mente, corpo e
spirito.



QI GONG INTERNO

QI GONG STAGIONALE

TAIJIQUAN

SEMINARI DI QI GONG

LABORATORI DI AUTOMASSAGGIO

Discipline di sviluppo
e consapevolezza.

Percorsi e incontri
mirati in cicli per
implementare
conoscenza e
sviluppo delle proprie
potenzialità e
peculiarità.

Un'occasione di
crescita personale,
emotiva, cognitiva e
psicofisica.



CRESCITA PERSONALE



MEDITAZIONE MINDFULNESS

PROTOCOLLO MBSR

MINDFULNESS E SISTEMA NERVOSO

LEZIONI SINGOLE E DI PROVA



Le **lezioni di prova** sono previste in tutti i corsi, **previa prenotazione e pagamento** della quota prevista.

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 pagamento** della quota prevista.



Lezione di prova € 10

Lezione singola € 15

In ottobre, febbraio e giugno sono previste promozioni **Open** di prova gratuita di tutti i corsi.

ABBONAMENTI AI CORSI

Gli abbonamenti
ai corsi
sono legati
ai giorni e orari
di programmazione
scelti.

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.

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

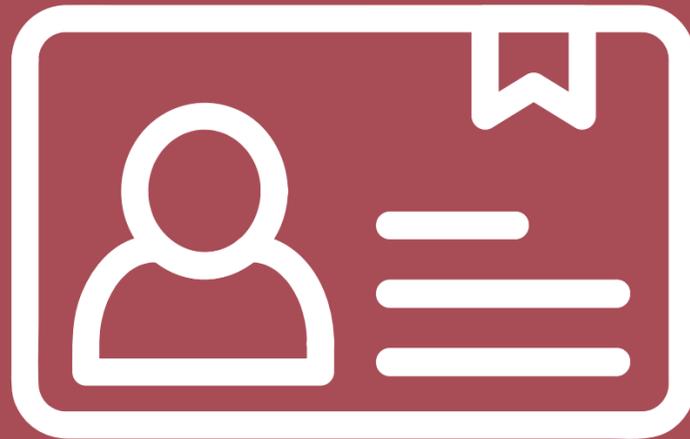
2 lezioni settimanali € 60

Open (tutte le lezioni programmate nel mese) € 80

SCONTI

- 10%** per iscrizione TRIMESTRALE (un periodo di almeno 12 settimane consecutive)
- 20%** per iscrizione ANNUALE (tutte le lezioni programmate dal 01/09/25 al 30/06/26)
- 10% POSSESSORI YOUNGER CARD** (non cumulabile con altri sconti).

PER ISCRIVERSI 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 procedere all'iscrizione e al rinnovo abbonamenti è necessario presentare il certificato medico per **attività sportiva non agonistica**.

Gli allievi privi di certificazione medica in corso di validità **NON** saranno ammessi in sala.

REGOLAMENTO

ACCESSO ALLE LEZIONI

È necessario presentarsi con anticipo sull'orario di inizio delle proprie lezioni per assicurarsi di eseguire le pratiche di iscrizione, rinnovo e pagamento presso la segreteria.

Gli allievi privi di regolare iscrizione attiva, tesseramento e/o certificazione medica NON saranno ammessi in sala.

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.

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 della quota corrisposta per la lezione.

Le lezioni con programmazione extra nei periodi di sospensione e nel mese di luglio sono soggette a tariffe specifiche, che non prevedono gli sconti applicati nei corsi regolari.

SPAZI COMUNI

I nostri spazi ospitano attività di diversa natura e al fine di consentire un'esperienza positiva e rilassante per tutti gli utenti, vi preghiamo di rispettare la quiete negli spogliatoi, nelle zone di attesa e nelle sale.

Vi chiediamo di mantenere un tono di voce ridotto ed evitare rumori che possano disturbare le pratiche.

RECUPERO LEZIONI PERSE

Il recupero di lezioni perse per motivi personali non è sempre garantito.

Quando previsto, è consentito esclusivamente secondo le modalità stabilite e durante un periodo di iscrizione attiva dell'utente.

SOSPENSIONE/INTERRUZIONE ABBONAMENTO

La sospensione temporanea o l'interruzione della frequenza da parte di iscritti con abbonamento attivo non daranno diritto ad alcun rimborso.

INFORTUNI

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





GRAZIE!

Scrivici per qualsiasi informazione o domanda



051235643 - 051223331



via degli Albari 4/a - BOLOGNA



info@centronatura.it