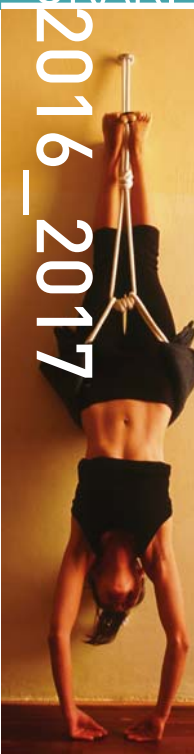




ORARI CORSI & TRATTAMENTI

2016_2017



ORARI CORSI & TRATTAMENTI 2016_2017

YOGA			
mattino	insegnante	giorni	orari
Dinamico base	Gabriella Gamberini	Lun. - Gio.	07:30 - 08:45
Dinamico interm.	Simona Ramazzotti	Lun. - Gio.	07:30 - 08:45
Base	Simona Ramazzotti	Lunedì	09:00 - 10:15
Yoga therapy	Simonetta Cinelli	Mar. - Ven.	09:30 - 11:00
Base/dolce	Barbara Donati	Lun. - Gio.	11:45 - 13:00
Base	Daniela Lodi	Sabato	09:45 - 11:00
Base	Daniela Lodi	Sabato	11:00 - 12:15
pranzo/pom.	insegnante	giorni	orari
Base/intermedio	Barbara Donati	Lun. - Gio.	13:00 - 14:15
Yoga	Simonetta Cinelli	Mar. - Merc. - Ven.	13:10 - 14:25
Yoga therapy	Simonetta Cinelli	Mar. - Ven.	14:30 - 16:00
Yoga posturale	Gabriella Gamberini	Lun. - Merc.	16:00 - 17:15
sera	insegnante	giorni	orari
Base	Simona Ramazzotti	Lun. - Gio.	17:15 - 18:30
Base per colonna vertebr.	G. Gamberini/S. Ramazzotti	Mar. - Ven.	17:30 - 18:45
Base	Cinzia Magagni	Lun. - Gio.	18:45 - 20:00
Base/respiro	Barbara Donati	Mercoledì	18:45 - 20:00
Base	Simona Ramazzotti	Lun. - Gio.	19:45 - 21:00
Base	Daniela Lodi	Martedì	19:45 - 21:00
Base	Barbara Donati	Mercoledì	20:00 - 21:15
Base	Daniela Lodi	Mar. - Ven.	18:30 - 19:45
Intermedio	Cinzia Magagni	Lun. - Gio.	17:30 - 18:45
Intermedio	Simona Ramazzotti	Lun. - Gio.	18:30 - 19:45
Intermedio	G. Gamberini/S. Ramazzotti	Mar. - Ven.	18:45 - 20:00
Posturale/respiro	Cinzia Magagni	Lun. - Gio.	20:00 - 21:15
Intermedio	G. Gamberini/S. Ramazzotti	Mar. - Ven.	20:00 - 21:15

MATERNITÀ			
Yoga in gravidanza	Simonetta Cinelli	Martedì	11:15 - 12:30
Yoga in gravidanza	Barbara Donati	Mercoledì	17:30 - 18:45
Mum & Baby Yoga	Barbara Donati	Lunedì	10:15 - 11:30

DISCIPLINE OCCIDENTALI

A.f.a. Parkinson	Cristina Mauceri	Mar. - Gio.	15:30 - 16:30
A.f.a. lombalgia	Cristina Mauceri	Mar. - Gio	16:30 - 17:30
*Stretching	Daniele Galli	Mar. - Ven.	17:30 - 18:30
*Pilates <i>Matwork</i> base	Marta Miniucchi	Mar. - Ven.	09:30 - 10:30
*Pilates <i>Matwork</i>	Marta Miniucchi	Lun. - Gio.	13:15 - 14:15
*Pilates <i>Matwork</i>	Alessandro Fattorini	Mar. - Ven.	13:15 - 14:15
*Pilates <i>Matwork</i> base	Alessandro Fattorini	Lun. - Gio.	17:15 - 18:15
*Pilates <i>Matwork</i>	Alessandro Fattorini	Lun. - Gio.	18:15 - 19:15
*Pilates <i>Matwork</i>	Alessandro Fattorini	Mar. - Ven.	18:30 - 19:30
*Pilates <i>Matwork</i>	Edoardo Fabbri	Mar. - Ven.	19:30 - 20:30
*Pilates <i>Matwork</i>	Edoardo Fabbri	Martedì	20:30 - 21:30
*Pilates <i>Matwork</i>	Marta Miniucchi	Lun. - Gio.	19:15 - 20:15
*Pilates <i>Matwork</i>	Marta Miniucchi	Lunedì	20:15 - 21:15
*Pilates <i>Matwork</i>	Edoardo Fabbri	Mercoledì	18:00 - 19:00
*Pilates <i>Matwork</i>	Edoardo Fabbri	Mercoledì	19:00 - 20:00
Ginnastica posturale	Silvia Nannetti	Martedì	13:30 - 14:45
Ginnastica posturale	Silvia Nannetti	Martedì	17:45 - 19:00
Ginnastica posturale	Paola Guccini	Mercoledì	17:00 - 18:30
Ginn. post. expeditus	Paola Guccini	Mercoledì	18:30 - 20:00
Ginnastica posturale	Silvia Nannetti	Giovedì	11:00 - 12:15
Ginnastica posturale	Silvia Nannetti	Giovedì	17:30 - 18:45
Metodo Feldenkrais®	Silvia Nannetti	Martedì	11:00 - 12:15
Metodo Feldenkrais®	Silvia Nannetti	Mercoledì	18:30 - 19:45
Ossa per la vita®	Paola Guccini	Lun. - Gio.	09:30 - 11:00
Ossa per la vita®	Paola Guccini	Lun. - Gio.	11:00 - 12:30
Ossa per la vita®	Paola Guccini	Lunedì	15:30 - 17:00
Pancafit®	Saverio Brugalossi	Lun. - Mer.	10:45 - 11:45
Pancafit®	Marta Monzù	Giovedì	19:00 - 20:00
Pancafit®	Giovanni Borda	Venerdì	13:15 - 14:15
Pancafit®	Giovanni Borda	Venerdì	18:00 - 19:00
Autoestima e pensiero creativo	Laura Villanova	Mercoledì	20:15 - 22:45
Biodanza	L. Jacopino/M. Mioli	Giovedì	20:30 - 22:30
Tantric rebirthing	Paolo Pozzati	Giovedì	21:15 - 23:00



***Iscrivendosi al modulo libero si può accedere liberamente a tutti i corsi indicati con l'asterisco (Pilates, Stretching, Shenkong).**

DISCIPLINE ORIENTALI

Qi Gong dinamico	Marco Mazzarri	Martedì	18:00 - 19:15
Qi Gong interno	Marco Mazzarri	Martedì	19:15 - 20:30
Ki-Aikido	Roberto Vidotti	Giovedì	20:50 - 22:20
Meditazione corpo-mente consapevole	Gianfranco Bertagni	Lunedì	21:15 - 22:30
Meditazione/principianti	Gianfranco Bertagni	Martedì	21:00 - 22:15
*Qi Gong/Shenkong	Rita Casadei	Mercoledì	13:30 - 14:30
Spada giapponese	Rita Casadei	Mercoledì	20:00 - 21:30
Zen	Tenzan A. Mattioli	Mercoledì	21:30 - 22:30
Tai Ji Quan	Rita Casadei	Lun. - Merc.	18:30 - 20:00



JUDO ASSOCIAZIONE NEW MUSOKAN*

Judo movimento 4/5 anni	Lun. - Gio.	17:00 - 17:50
Judo giocando (da cintura gialla) 6/7 anni	Lun. - Gio.	17:50 - 18:50
Judo giocando (nuovi allievi) 6/9 anni	Merc. - Ven.	17:20 - 18:20
Judo ragazzi 8/11 anni	Lun. - Gio.	18:50 - 19:50
Judo formazione open >12 anni	Lun. - Gio.	19:50 - 20:50

*direttore tecnico Pino Cuscini – Tel. 347 4669048



DANZA

Floorwork	Marco Sbarzagli	Merc. - Ven.	13:10 - 14:10
Floorwork	Marco Sbarzagli	Lun. - Merc.	17:15 - 18:15
Danza classica base	Marco Sbarzagli	Lunedì	15:00 - 17:00
Danza class.princip./interm.	Marco Sbarzagli	Mercoledì	15:00 - 17:00
Danza classica intermedio	Marco Sbarzagli	Lun. - Merc.	20:00 - 22:00
Danza mediorientale base	Nicoletta Mastroianni	Lunedì	13:15 - 14:30
Danza mediorientale interm.	Nicoletta Mastroianni	Martedì	13:15 - 14:30
Danza mediorientale base	Nicoletta Mastroianni	Martedì	19:00 - 20:15
Danza mediorientale interm.	Maria Martinez	Martedì	20:30 - 22:00
Danze sacre di Gurdjieff	Silvia Nannetti	Giovedì	15:00 - 17:00

Benessere naturale

Uno spazio di 1200 metri quadri nel centro di Bologna dedicato al benessere, alla ricerca interiore, all'incontro con altre culture.

Questo è il Centro Natura:

- > un ristorante biologico vegetariano
- > uno spazio palestra condotto da istruttori qualificati
- > un centro yoga con 27 corsi a numero chiuso
- > un'oasi di relax con sauna e trattamenti all'avanguardia
- > un centro che produce cultura, attraverso l'area formazione e l'organizzazione di eventi, mostre e conferenze.



FORMAZIONE

Naturopatia	Centro Natura e Ting	Triennale	week-end
Riflessologia plantare	Agnese Cammelli	64 ore	week-end
Scuola di Shiatsu	Ass. Araba Fenice	Triennale	week-end
Erboristeria	Alfredo Morri	Lunedì	20:15 - 23:00
Yoga Sutra	Federico Squarcini	20 ore	domeniche

TRATTAMENTI

Antistress	Casali/Passarini	da Martedì a Sabato
Ayurvedico	Passarini	Mar. - Ven. - Sab.
Face Lift	Malaguti	Lun. - Merc. - Gio.
Drenante	Malaguti-Becca	da Lunedì a Sabato
Hot stone massage	Malaguti	Lun. - Merc. - Gio.
Lomi Lomi	Malaguti	Lun. - Merc. - Gio.
Osho divine healing	Malaguti	Lun. - Merc. - Gio.
On zon su	Rinaldi	Lunedì
Riflessologia facciale	Passarini	Mar. - Ven. - Sab.
Riflessologia plantare	Becca	Mar. - Ven. - Sab.
Rilassante con oli essenziali	Becca	Mar. - Ven. - Sab.
Shiatsu	Colombini/Casali	da Martedì a Venerdì
Tradizionale	Guarironi	Mercoledì e Sabato
Tuina	Passarini	Mar. - Ven. - Sab.



Visita www.centronatura.it

**per essere aggiornato in tempo reale
su corsi, incontri, servizi del centro.**



**centro
natura**



benessere naturale

a cura di
sport natura
soc. sport. dil. ar.l. u.s.
via degli Albari, 4/a - 40126 Bologna
Tel. 051 235643 - 051 223331
Fax 051 6565790
sport@centronatura.it
www.centronatura.it