



# ORARI CORSI & TRATTAMENTI

2018\_2019



# ORARI CORSI & TRATTAMENTI 2018\_2019

## YOGA

<b>mattino</b>	<b>insegnante</b>	<b>giorni</b>	<b>orari</b>
Dinamico base	Gabriella Gamberini	Lun. - Gio.	07:30 - 08:45
Dinamico interm.	Simona Ramazzotti	Lun. - Gio.	07:30 - 08:45
Base + interm.	Gabriella Gamberini	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	10:00 - 11:15
Base	Daniela Lodi	Sabato	11:15 - 12:30
<b>pranzo/pom.</b>	<b>insegnante</b>	<b>giorni</b>	<b>orari</b>
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 con attrezzi	Gabriella Gamberini	Lun. - Merc.	16:00 - 17:15
<b>sera</b>	<b>insegnante</b>	<b>giorni</b>	<b>orari</b>
Base	Simona Ramazzotti	Lun. - Gio.	17:15 - 18:30
Base per colonna vertebrale	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 con attrezzi	Daniela Lodi	Martedì	19:45 - 21:00
Base/respiro	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
Yoga bambini	Virginia Farina	Martedì	17:15 - 18:15

## DISCIPLINE OCCIDENTALI

A.f.a. Parkinson	Martina Delprete	Mar. - Ven.	15:30 - 16:30
A.f.a. lombalgia	Martina Delprete	Mar. - Ven.	17:00 - 18:00
*Ginnastica dolce	Daniele Galli	Mar. - Ven.	17:30 - 18:30
*Pilates Matwork	Marta Miniucchi	Mar. - Ven.	09:30 - 10:30
*Pilates Matwork	Marta Miniucchi	Lun. - Gio.	13:15 - 14:15
*Pilates Matwork	Martina Delprete	Mar. - Ven.	13:15 - 14:15
*Pilates Matwork	Edoardo Fabbri	Mercoledì	13:15 - 14:15
*Pilates Matwork	Alessandro Fattorini	Lun. - Gio.	17:15 - 18:15
*Pilates Matwork	Alessandro Fattorini	Lun. - Gio.	18:15 - 19:15
*Pilates Matwork	A. Fattorini/M. Delprete	Mar. - Ven.	18:30 - 19:30
*Pilates Matwork	Edoardo Fabbri	Mar. - Ven.	19:30 - 20:30
*Pilates Matwork	Marta Miniucchi	Lun. - Gio.	19:15 - 20:15
*Pilates Matwork	Marta Miniucchi	Lunedì	20:15 - 21:15
*Pilates Matwork	Edoardo Fabbri	Mercoledì	17:30 - 18:30
*Pilates Matwork	Edoardo Fabbri	Mercoledì	18:30 - 19:30
*Pilates Matwork	Edoardo Fabbri	Mercoledì	19:30 - 20:30
Garuda Barre	Marta Miniucchi	Martedì	13:15 - 14:15
Garuda Barre	Marta Miniucchi	Martedì	14:15 - 15:15
Ginnastica posturale	Silvia Nannetti	Mar. - Ven.	13:30 - 14:45
Ginnastica posturale	Silvia Nannetti	Martedì	18:00 - 19:15
Ginnastica posturale	Silvia Nannetti	Giovedì	09:30 - 10:45
Ginnastica posturale	Silvia Nannetti	Giovedì	11:00 - 12:15
Ginnastica posturale	Silvia Nannetti	Venerdì	17:30 - 18:45
Ginnastica posturale	Paola Guccini	Mercoledì	17:00 - 18:30
Expeditus - tecniche di movimento	Paola Guccini	Mercoledì	18:30 - 20:00
Metodo Feldenkrais®	Silvia Nannetti	Martedì	11:00 - 12:15
Metodo Feldenkrais®	Silvia Nannetti	Mercoledì	18:30 - 19:45
Metodo Feldenkrais®	Silvia Nannetti	Venerdì	16:00 - 17:15
Ossa per la vita®	Paola Guccini	Lun. - Gio.	09:30 - 11:00
Ossa per la vita®	Paola Guccini	Giovedì	11:00 - 12:30
Ossa per la vita®	Paola Guccini	Lunedì	15:30 - 17:00
Pancafit®	Saverio Brugalossi	Mercoledì	10:45 - 11:45
Pancafit®	Marta Monzù	Giovedì	18:30 - 19:30
Pancafit®	Marta Monzù	Giovedì	19:45 - 20:45
Autostima 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

## DISCIPLINE OCCIDENTALI

*In forma con Pino	Pino Cuscini	Mar. - Ven.	09:30 - 10:30
*In forma con Pino	Pino Cuscini	Lun. - Merc. - Ven.	15:30 - 16:30
*In forma con Pino	Pino Cuscini	Lun. - Gio.	20:00 - 21:00
*In forma con Pino	Pino Cuscini	Sabato	09:00 - 10:00

## DISCIPLINE ORIENTALI

Qi Gong dinamico	M. Mazzarri/B. Gasparroni	Martedì	18:30 - 19:45
Qi Gong interno	M. Mazzarri/B. Gasparroni	Martedì	19:15 - 20:30
*Qi Gong del risveglio	Barbara Gasparroni	Giovedì	15:30 - 16:45
Ki-Aikido	Roberto Vidotti	Giovedì	21:00 - 22:30
Meditazione/avanzati	Gianfranco Bertagni	Lunedì	21:00 - 22:15
Meditazione	Gianfranco Bertagni	Martedì	21:00 - 22:15
*Qi Gong/Shenkong	Rita Casadei	Lunedì	17:30 - 18:30
Tai Ji Quan	Rita Casadei	Lunedì	18:30 - 20:00
Spada giapponese	Rita Casadei	Lunedì	20:00 - 21:30
Zen	Mattioli Tenzan/R. Casadei	Mercoledì	12:00 - 13:00
Tai Ji Quan	Rita Casadei	Mercoledì	13:00 - 14:3
Tantra Buddhista cinese	Francesca Francese	Mercoledì	14:30 - 16:00
Judo movimento 4/5 a.	Pino Cuscini	Lun. - Gio.	17:00 - 18:00
Judo base 8/11 anni	Pino Cuscini	Lun. - Gio.	18:00 - 19:00
Judo formazione open >12 a.	Pino Cuscini	Lun. - Gio.	19:00 - 20:00
Judo giocando nuovi allievi 6/8 a.	Pino Cuscini	Merc. - Ven.	17:30 - 18:30
Judo agonistico >11 a.	Pino Cuscini	Martedì	15:00 - 16:00
Judo agonistico >11 a.	Pino Cuscini	Venerdì	16:30 - 17:30

\*Iscrivendosi al modulo libero si può accedere liberamente a tutti i corsi indicati con l'asterisco.



## DANZA

Danza contemporanea	Martina Delprete	Mar. - Ven.	19:30 - 21:00
Body-Mind Centering®	Maria Martinez	Mercoledì	20:00 - 21:45

# 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 30 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
Seminari di formazione continua	Centro Natura e Ting	30/70 ore	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 - 22:45
Passato e presente nello Yoga	Relatori vari	3,5 ore cad.	3 Domeniche

## TRATTAMENTI

Antistress	Casali/Passarini	Mar. - Ven. - Sab.
Ayurvedico	Passarini	Mar. - Ven. - Sab.
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.
Reiki	Cuscini	Mar. - Merc.
Shiatsu	Colombini/Casali	Mar. - Gio. - Ven.
Tradizionale	Guarinoni	Mercoledì e Sabato
Tuina	Passarini	Mar. - Ven. - Sab.



Visita [www.centronatura.it](http://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. a.r.l. u.s.  
via degli Albari, 4/a - 40126 Bologna  
Tel. 051 235643 - 051 223331  
Fax 051 6565790  
sport@centronatura.it  
[www.centronatura.it](http://www.centronatura.it)