

## ABBONAMENTI ANNUALI

Tutte le attività sono rivolte solo ai soci e gli abbonamenti sono comprensivi della tessera sociale dell'anno in corso. All'interno degli abbonamenti non sono compresi i corsi di formazione e di Training Autogeno.

**ABBONAMENTO SPECIAL** €700

**ABBONAMENTO SALUTE ATTIVA** € 550

*Sono compresi i corsi di:*

*Yoga (no Iyengar), Meditazione, Ginnastica Dolce, Prenatale, Bodymap, Danza Verticale, Iaido, Capoeira e Difesa Personale.*

**ABBONAMENTO STUDENTI** € 480

**ABBONAMENTO YOUNG** € 400

*Danza, Wushu-Kung Fu, Judo, Aikido, Capoeira*

**ABBONAMENTO 1+1** € 600

*Aikido + 1 Corso a scelta*

*Danza + 1 Corso a scelta*

*Pilates Matwork + 1 Corso a scelta*

*Pilates in Musica + 1 corso a scelta*

*Tai Chi + 1 Corso a scelta*

## OFFERTA MATTINA

*(riservato alle mamme di Dimensione Baby)*

*Yoga e Ginnastica Dolce € 50,00 al mese,*

*Pilates Matwork, Spiral e Massaggi - sconto 10%*

## ANANDA MEETING

Nel corso dell'anno Ananda organizza seminari, incontri e conferenze gratuite aperte a tutti per diffondere le discipline che guidano le persone verso l'armonia del benessere e della salute attiva. I temi di approfondimento sono: medicina complementare, alimentazione, cura della persona e dell'ambiente. Le date verranno comunicate successivamente sul sito - [www.anandacsa.com](http://www.anandacsa.com)



## CENTRO DI MEDICINA COMPLEMENTARE

Ananda Centro Medico di Salute Attiva, dal 1987 offre competenze di elevato livello professionale nel campo delle terapie convenzionali e non convenzionali per la cura centrata sul soggetto.

Il Centro Medico è formato da un'equipe di medici ed esperti che propone e accompagna la persona attraverso percorsi terapeutici per attivare ed aumentare il livello di consapevolezza del proprio stato di salute. [www.centroananda.eu](http://www.centroananda.eu)

## ANANDA CRE

Un servizio di qualità nel periodo estivo di sospensione scolastica. Un'esperienza educativa per bambini dai 3 ai 13 anni nei mesi di giugno, luglio e agosto.

Il Comune di Bergamo sostiene con un contributo le famiglie residenti che iscriveranno i propri figli ai Cre.

## CAMPO NATURA

Un nuovo progetto educativo dedicato all'esperienza residenziale in natura e aperto a tutte le bambine e bambini dai 7 agli 11 anni di Bergamo e d'Italia. La proposta nasce dal desiderio di creare un contesto educativo in cui assaporare il tempo e lo spazio della Natura, condividendo la semplicità e la ricchezza del vivere insieme.



# ANANDA

## IL TUO CENTRO IN CENTRO

[www.anandacsa.com](http://www.anandacsa.com)



ASD ANANDA

via A.Maj 10/1 - 24121 Bergamo

Tel.&Fax. 035 210 082, [segreteria@anandacsa.com](mailto:segreteria@anandacsa.com)

ANANDA. SE TI CERCHI CI TROVI.

www.anadacsa.com  
segreteria@anadacsa.com  
T. 035 210 082



## MAMME

Dimensione Baby 9 mesi - 3 anni da LUN a VEN 8.00-13.00 € 250

- Dopo Parto baby massage - 4 incontri MER 10.30-12.00 € 70
- Ginnastica Prenatale MER 18.40-19.40, VEN 10.30-12.00 € 60
- Incontri di Educazione Prenatale LUN 21.00-22.30 € 100/250
- Reflessologia Bambini - 5 incontri MER 10.00-11.00 € 150



## YOGA E MEDITAZIONE

Yoga	LUN 19.20-20.50	€ 46
	MAR & GIO 10.00-11.30	€ 46/60
Yoga e Ayurveda - con Amadio Bianchi	LUN 20.00-21.30	€ 46
Yoga Rachis-Life	VEN 19.00-20.30	€ 46
Yoga Surja Kundalini	VEN 20.30-22.00	€ 46
Iyengar Yoga - base	MER 19.15-20.45	€ 46
	GIO 12.45-14.15	€ 46
Iyengar Yoga - intermedi	VEN 18.45-20.15	€ 46
Iyengar Yoga - avanzati	LUN 19.15-20.45	€ 46

- Meditazione - con Ida Pezzini MAR 9.00-10.00, SAB 17.30-18.30 € 52



## RIEQUILIBRIO

Bodymap™	GIO 19.00-20.00	€ 41
Ginnastica Dolce	LUN & VEN 9.30-10.30	€ 41/56
Ginnastica Dolce	LUN & VEN 10.30-11.30	€ 41/56
Ginnastica Dolce - terza età	LUN & GIO 15.30-16.30	€ 42
Training Autogeno - 7 incontri	LUN 21.00-22.30	€ 200



## Novità! Danza Verticale

2011  
2012

## DANZA

Danza Contemporanea	MAR & GIO 20.30-22.30	€ 56/70
Danza Verticale	GIO 19.00-20.30	€ 50
Danze Popolari del Sud	Seminari	



## BAMBINI/RAGAZZI

Aikido Ragazzi	LUN 18.00-19.00	
	GIO 17.30-18.30	€ 40/49
Capoeira 4-12 anni	VEN 17.00-18.30	€ 40
Danza Creativa 4-6 anni	GIO 16.45-18.15	€ 40
Danza Creativa 6-8 anni	MAR 17.00-19.00	€ 49
Danza Creativa 9-14 anni	LUN 17.00-18.30, MER 18.30-19.30	€ 49/55
Judo Bambini 4-6 anni	MER 16.30-17.20	€ 38
Judo Bambini 7-13 anni	MER 17.20-18.30	€ 40
Wushu Kung-Fu - corso base	MAR & VEN 17.00-18.30	€ 40/49
Wushu Kung-Fu - avanzati	MAR & VEN 17.30-19.00	€ 40/49
Psicomotricità Relaz. - gruppo	LUN, MAR e MER 16.45-18.15	€ 80
Psicomotricità Relaz. - Individuale	su appuntamento	

I costi sono riferiti alla quota mensile. Il pagamento dei corsi è bimestrale.  
LEGENDA: ● Costo dell'intero corso.



## PILATES

Pilates Matwork - gruppo	LUN 18.50-19.50	€ 60
Pilates Studio - individuali	su appuntamento	€ 40/h
Pilates Studio Special - gruppo	GIO 17.40-18.30	€ 80
	massimo 4 persone	GIO 18.30-19.20 € 80
Pilates in Musica - Spiral	LUN & VEN 13.00-14.00	€ 60/70



## ARTI MARZIALI

Aikido - base	MAR & GIO 19.30-20.45	€ 56/60
Aikido - avanzati	MAR & GIO 20.45-22.00	€ 56/60
Aikiken & Jo - Studio delle Armi	MAR 19.30-20.45	€ 46
Capoeira	MAR 19.00-21.00	€ 55
Difesa Personale	GIO 18.30-19.30	€ 41
Iaido - Spada Giapponese	MAR 13.00-14.00	€ 41
Tai Chi Stile Chang - base	MER 19.45-21.15	€ 46
Tai Chi Stile Chang - avanzati	MER 19.45-21.15	€ 46
Tai Chi Stile Chang - base & avanzati	MER 20.45-22.00	€ 46



## FORMAZIONE

- Corso di Massaggio - Olistico MER 21.00-23.00 € 690
- Corso di Massaggio - Ayurvedico MER 21.00-23.00 € 390
- Scuola di Shiatsu - Formazione Profes. MER 21.00-23.00 € 1.350
- Scuola di Shiatsu - Amatoriale MER 21.00-23.00 € 450
- Pilates Bodymap™ - Formazione Professionale € 1.350
- Reflessologia - Formazione Profes. DOM 10.00-18.00 € 1.350
- Reflessologia - Amatoriale DOM 10.00-18.00 € 450