

## ABBONAMENTI ANNUALI

ABBONAMENTO SPECIAL ..... € 700

ABBONAMENTO CORSI ADULTI ..... € 550

*Yoga (no Iyengar), Meditazione, Ginnastica Dolce, Prenatale, Bodymap, Danze Popolari, Danzare, Danze Indiane, Iaido, Tai Chi, Capoeira, Shaolin*

ABBONAMENTO STUDENTI ..... € 450

ABBONAMENTO BAMBINI ..... € 400

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

ABBONAMENTO 1+1 ..... € 600

*Aikido + 1 Corso a scelta*

*Danza + 1 Corso a scelta*

*Pilates Matwork + 1 Corso a scelta*

*Spiral + 1 corso a scelta*

OFFERTA MATTINA *riservato alle mamme della Dimensione Baby*

*Yoga e Ginnastica Dolce € 50.00 al mese,*

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

### ATTENZIONE

*Per chi non usufruisce dell'abbonamento l'iscrizione dei corsi è bimestrale.*

*All'interno degli abbonamenti non sono compresi i corsi di formazione e di Training Autogeno.*

*Tutte le attività sono rivolte solo ai soci e gli abbonamenti sono comprensivi della tessera sociale dell'anno in corso.*

## 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'équipe 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.



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.

ASD ANANDA

via A.Maj 10/1 - 24121 Bergamo

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

# ANANDA

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

LA SALUTE NELLE TUE MANI



10

11



## MAMME

Dimensione Baby 6 mesi - 3 anni	da LUN a VEN 8.30 - 12.30
Spazio Gioco 6 mesi - 3 anni	MAR & VEN 10.00 - 12.30
Dopo Parto baby massage	MER 10.30 - 12.00
Corso Pre Parto	VEN 10.40 - 12.10
Incontri di Educazione Prenatale	LUN 21.00 - 23.00
Yoga Prenatale	MAR 11.10 - 12.40
	MER 18.45 - 20.15



## BAMBINI/RAGAZZI

Aikido Ragazzi	LUN 18.00-19.00
	GIO 17.30 - 18.30
Danza Creativa 4-6 anni	LUN 16.45 - 18.15
Danza Creativa 6-8 anni	MAR 17.00 - 19.00
Danza Contemporanea 8-13 anni	GIO 17.00 - 19.00
Judo Bambini 4-6 anni	MER 16.30 - 17.20
Judo Bambini 7-13 anni	MER 17.20 - 18.30
Wushu Kung-Fu bambini - corso base	MAR & VEN 17.00 - 18.30
Wushu Kung-Fu bambini - avanzati	MAR & VEN 17.30 - 19.00
Psicomotricità relazionale bambini	LUN 16.45 - 18.15
	MAR 16.30 - 18.30

## YOGA E MEDITAZIONE

Yoga	LUN 19.20 - 20.50
	MAR 10.00 - 11.00
	GIO 10.00 - 11.30
Yoga Rachis-Life	VEN 19.00 - 20.30
Yoga Surja Kundalini	VEN 20.30 - 22.00
Iyengar Yoga - base	GIO 12.45 - 14.15
	MER 19.15 - 20.45
Iyengar Yoga - intermedi	VEN 18.45 - 20.15
Iyengar Yoga - avanzati	LUN 19.15 - 20.45
Meditazione - con Ida Pezzini	MAR 9.00 - 10.00
	SAB 17.30 - 18.30
Meditazione - con Maurizio Taddei	MER 13.00 - 14.00



## PILATES

Pilates Studio*	su appuntamento
*Incontri individuali di un'ora da lunedì a venerdì	
Pilates Matwork	GIO 18.30 - 19.30
Pilates Matwork	GIO 18.30 - 19.30
Bodymap™	MER 18.45 - 19.45
Spiral - Pilates in Musica	VEN 19.00 - 20.00

## RIEQUILIBRIO

Training Autogeno	LUN 21.00 - 22.30
Ginnastica Dolce	LUN & VEN 9.30 - 10.30
Ginnastica Dolce - terza età	LUN & GIO 15.30 - 16.30



## DANZA

Danza Contemporanea	MAR & GIO 20.30 - 22.30
Danzare	MAR 19.15 - 20.30
Danze Popolari del Sud	GIO 20.30 - 22.00
Danze Indiane	SAB 10.00 - 11.30

## FORMAZIONE

Scuola di Shiatsu - corso base e triennio	MER 21.00 - 23.00
Scuola di Shiatsu pratica assistita	MAR 21.00 - 23.00
Corso di Massaggio	MER 21.00 - 23.00
Corso di Formazione Professionale Pilates Bodymap™	



## ARTI MARZIALI

Aikido - base	MAR & GIO 19.30 - 20.45
Aikido - avanzati	MAR & GIO 20.45 - 22.00
Aikiken & Jo - Studio delle Armi	MAR 19.30 - 20.45
Iaido - Spada Giapponese	MAR 13.00 - 14.00
Difesa Personale	GIO 19.30 - 20.30
Tai Chi - base	MER 19.45 - 21.15
Tai Chi - avanzati	LUN 20.30 - 22.00
	MER 20.45 - 22.00
Kung Fu	LUN 20.30 - 22.00
Capoeira	MAR 19.30 - 21.00