

ISCRIZIONI APERTE DA SETTEMBRE 2019.

I corsi promossi dall'Associazione Sportiva Dilettantistica Ananda sono rivolti ai soci. I dettagli sulle attività svolte e sui contributi che andranno a copertura delle spese associative sono disponibili in segreteria.



FORMAZIONE PROPEDEUTICA ALLO SPORT



GINNASTICA POSTURALE	Scuole di Formazione con il rilascio di diploma CSEN	WEEKEND	tutto il giorno
RIFLESSOLOGIA			
PILATES			
INSEGNANTE YOGA & OPERATORE AYURVEDA	Corsi Amatoriali	MER	21.00 - 23.00
MASSAGGIO OLISTICO			
MASSAGGIO AYURVEDICO			



AREA EDUCATIVA & PEDAGOGICA



PSICOMOTRICITÀ RELAZIONALE	piccoli gruppi e individuale
INCORPORANDO	percorsi per persone con disabilità
INCORPORANDO BABY	sostegno allo sviluppo psicomotorio del bebè
CONSULENZE PEDAGOGICHE E FAMILIARI	colloqui e percorsi a sostegno delle famiglie con un'equipe di pedagogiste esperte
ANANDA NELLE SCUOLE	attività sportive su richiesta



PROGETTI ESTIVI



C.R.E. & CAMPUS	3 - 13 anni	da Giugno a Settembre
BENESSERE AL PARCO	adulti e bimbi	Giugno e Luglio



ANNI DI BENESSERE



Via A.Maj 10/i, 24121 Bergamo



035 210 082



segreteria@anandacsa.com



www.anandacsa.com

Da più di trent'anni l'Associazione Ananda accompagna le persone nella ricerca del benessere psicofisico e le guida nella scelta del percorso a loro più adatto. Decidere di entrare a far parte di questa realtà significa creare, insieme agli operatori dell'Associazione, un percorso di consapevolezza per la propria salute.

Diventa Socio di Ananda e potrai partecipare alle nostre attività. Entra a far parte di una realtà dove puoi condividere, partecipare e creare sinergie significative. Esistono molti modi per prenderti cura di te e diventarne consapevole ... Scegli il tuo percorso.

Le attività di yoga, Pilates e ginnastica dolce promosse da ASD Ananda sono riconosciute dall'EPS CSEN (ente riconosciuto dal CONI) come "Attività Sportiva Ginnastica finalizzata alla salute e al fitness".



A.S.D. ANANDA
Associazione Sportiva Dilettantistica
per la cultura e la pratica dell'attività motoria.
via A.Maj 10/i, 24121 Bergamo
Iscritta al Registro CONI cod.9745
C.F. 95050150168, P.IVA 03754360166

SPAZIO PUBBLICITARIO



POLIAMBULATORIO ANANDA

CENTRO MEDICO DI SALUTE ATTIVA

www.centroananda.eu

Associazione Sportiva Dilettantistica

ANANDA



ANNI DI BENESSERE



CORSI 19/20

TEMPO PER IL
TUO BENESSERE

www.anandacsa.com

YOGA

HATHA YOGA	classico	LUN	19.20 - 20.50
		MAR & GIO	10.00 - 11.30
		MAR	13.00 - 14.00
		MER	10.15 - 11.30
YOGA DINAMICO	attivo	LUN	19.00 - 20.00
YOGA FLOW	fluido	MAR	19.30 - 20.45
YOGA LUNA	per donne	MER	19.00 - 20.30
YOGA VINYASA	dinamico	MER	19.15 - 20.45
YOGA RACHIS LIFE	colonna vertebrale	GIO	19.30 - 20.30
IYENGAR YOGA	base	MER	19.15 - 20.45
		GIO	12.45 - 14.15
	intermedio	VEN	19.00 - 20.30
	avanzato	LUN	19.15 - 20.45
YOGA SU AMACA	base	GIO	20.45 - 21.45
	avanzato	GIO	18.30 - 19.30

✉ segreteria@anandacsa.com

☎ 035 210 082

www.anandacsa.com

GENITORIALITA'

YOGA IN GRAVIDANZA	future mamme	MER	10.00 - 11.30
YOGA POST PARTO	mamme e bimbi	VEN	11.00 - 12.30
BABY MASSAGE - AIMI	0-12 mesi	LUN	10.00 - 11.30
PERCORSO NASCITA	per coppie 3 CICLI	da Ottobre	VEN 20.30
		da Febbraio	o
		da Aprile	SAB 14.30
PRENATAL PARTNER YOGA	cicli di incontri	SAB	14.30 - 16.30

Consulenza allattamento, Consulenza pedagogica individuale o coppia, Riflessologia Mamme, Riflessologia neonati e bambini, Massaggio in Gravidanza, Osteopatia pre e post parto, Pediatria.

ARTI MARZIALI

AIKIDO	base	MAR & GIO	19.30 - 20.45
	avanzato	MAR & GIO	20.45 - 22.00
BRAZILIAN JIU JITSU	pausa pranzo	VEN	13.00 - 14.00
	sera	MER	21.00 - 22.30
		VEN	19.15 - 20.45
DONNA IN DIFESA	difesa personale	MAR & GIO	18.30 - 19.30
QI GONG (DAOYIN)	fuori sede	MAR	08.30 - 09.30
		MER	20.00 - 21.00
IAIDO	spada giapponese	MAR	13.00 - 14.00
IAIDO & KENJUTSU	spada giapponese	GIO	18.20 - 19.20
TAI CHI	stile Chang	LUN	20.15 - 22.15
TAIJI	fuori sede	MER	20.00 - 21.00
WUSHU KUNG FU <i>dai 17 anni</i>	Base & Av. - in sede	LUN	21.00 - 22.00
	Base - fuori sede	MER	18.30 - 19.30
	Base & Av. - fuori sede	MER	19.30 - 20.30

RIEQUILIBRIO

GINNASTICA DOLCE	su amaca	MAR	20.30 - 21.30
	mattino	MAR & VEN	10.00 - 11.00
	sera	MAR & GIO	19.30 - 20.30
	terza età	LUN & GIO	15.30 - 16.30
BAGNO DI GONG	su amaca	VEN	20.30 - 22.00

PERSONAL TRAINING

MINDFULNESS			su appuntamento
PERSONAL TRAINER	singolo / piccolo gruppo	tutti i giorni	su appuntamento
		MER	13.00 - 14.00
DIFESA PERSONALE		MAR & GIO	18.30 - 19.30

PILATES

PILATES REFORMER	individuale e di gruppo	da LUN a SAB	su appuntamento
PILATES MATWORK	gruppo	LUN & GIO	13.00 - 13.45

MEDITAZIONE

MEDITAZIONE	classica	LUN	18.40 - 19.15
		MAR	11.30 - 12.00
	tecniche varie	LUN	21.00 - 22.30
	evolutiva	MER	20.50 - 22.20
HO'OPONOPONO	Hawaiana	LUN	19.30 - 20.30

BAMBINI & RAGAZZI

AIKIDO & KENDO	7 - 13 anni	GIO	17.00 - 18.00
BRAZILIAN JIU JITSU	7-14 anni	LUN	17.15 - 18.15
JUDO BAMBINI	4 - 6 anni	MER	16.30 - 17.20
	7 - 13 anni	MER	17.20 - 18.30
WUSHU KUNG-FU	5-8 anni - base	VEN	17.00 - 18.00
	8-14 - avanzato	MAR & VEN	18.00 - 19.00
WUSHU KUNG-FU FUORI SEDE	5-8 anni - base	LUN	17.00 - 17.45
	8-14 anni - avanzato	LUN	17.30 - 18.30
	5-8 anni - base	MER	17.30 - 18.30
	8-14 anni - avanzato	MER	18.30 - 19.30
PSICOMOTRICITÀ EDUCATIVA PICCOLO GRUPPO	2-4 anni	VEN	17.30-18.15
	4-6 anni	VEN	18.30-19.15
YOGA BAMBINI	3-6 anni	MER	17.30 - 18.30