



## **Programma corsi 2025 “BENESSERE DONNA”**

### ***CONTINUANO I NOSTRI CORSI***

#### **➤ Presso Centro Ansaloni - Via della Salute 2/4– Borgo Panigale**

##### **CORSI DI HATHA YOGA a partire da:**

- **Giovedì 9/1/2025** - Lunedì e Giovedì 15:00-16:30
- **Martedì 7/1/2025** - Orario 18:00-20:00



##### **CORSI DI GINNASTICA (funzionale e tonificante)**

a partire da **Giovedì 9/1/2025**: Lunedì e Giovedì 18:45-19:45

##### **CORSO DI GINNASTICA POSTURALE (metodo Feldenkrais)**

a partire da **Mercoledì 8/1/2025** - Orario 15:00-16:30

##### **CORSO DI CONSAPEVOLEZZA OSSEA E DEL PAVIMENTO PELVICO**

(corso di Bones for Life integrato con ginnastica pelvica)

a partire da **Martedì 7/1/2025** - Orario 16:00-17:30

##### **CORSO DI PILATES**

a partire da **Lunedì 13/1/2025** - Orario 20:00-21:00

**Iscrizioni e/o informazioni** presso Centro Ansaloni Via della Salute 2/4 – Borgo Panigale prima delle lezioni oppure telefonare dalle 20 alle 21:30 al 349 2222924 (Tamara) o al 347 2773491 (Paola)



#### **➤ Presso la Sala di Via Legnano, 2 - Borgo Panigale**

##### **CORSI DI GINNASTICA (funzionale e tonificante)**

a partire da **Martedì 7/1/2025** - Martedì e Venerdì 9:30-10:30

**Iscrizioni e/o informazioni** presso la Sala di Via Legnano, 2 – Borgo Panigale prima delle lezioni oppure telefonare al 349 2222924 (Tamara) dalle 20 alle 21:30

***Per partecipare ai corsi è richiesto il certificato medico di buona salute***

***E' previsto uno sconto per chi intende iscriversi a più di un corso***