



2020  
BENESSERE  
AL PARCO

Associazione Sportiva Dilettantistica

ANANDA

www.anandacsa.com



PARCHI AVVENTURA  
BERGAMO



## LA PORTA DEL PARCO

MAR	19.00 - 20.00 dal 9 GIUGNO	PILATES
GIO	18.30 - 19.30 dall'11 GIUGNO	YOGA

## GOISIS

LUN	19.00-19:50 dal 15 GIUGNO	PILATES
MAR	19.00-19:50 dal 16 GIUGNO	YOGA DINAMICO
MER	19.00-19:50 dal 17 GIUGNO	PILATES
GIOV	19.00-19:50 dal 18 GIUGNO	YOGA FLOW



POSTI LIMITATI PER EMERGENZA COVID19  
PRENOTAZIONE OBBLIGATORIA  
SUL SITO DI ANANDA

[www.asdananda.it](http://www.asdananda.it)

☎ 035 210 082

## PARCO AVVENTURA

LUN	19:30 - 20:30 dal 15 GIUGNO	YOGA FLOW
MAR	19.30 - 20.30 dal 16 GIUGNO	PILATES
MER	19.30 - 20.30 dal 17 GIUGNO	YOGA DINAMICO

## TRUCCA

LUN	18.45 - 19.45 dal 15 GIUGNO	YOGA VINYASA & LUNA
MER	19.00 - 19.50 dal 17 GIUGNO	YOGA IYENGAR
GIOV	19.00 - 19.50 dal 2 LUGLIO	PILATES



Tutte le attività promosse da ASD Ananda sono riconosciute dal CONI come "attività sportiva ginnastica finalizzata alla salute e al fitness"

✉ [segreteria@asdananda.it](mailto:segreteria@asdananda.it)  
☎ 035 210 082



5 CREDITI A LEZIONE.  
ACQUISTABILI SUL SITO  
[WWW.ASDANANDA.IT](http://WWW.ASDANANDA.IT)



LA LEZIONE **VERRÀ ANNULLATA**  
IN CASO DI PIOGGIA  
O CON MENO DI 4 PRENOTAZIONI



DURANTE LA LEZIONE  
MANTENERE LA **DISTANZA**  
**INTERPERSONALE DI 2 METRI**



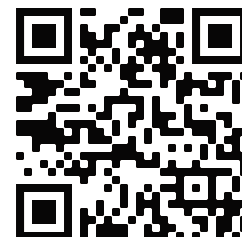
PORTARE IL PROPRIO  
**MATERASSINO.**  
COME DA DISPOSIZIONI ANTI COVID



POSTI LIMITATI PER EMERGENZA COVID19  
PRENOTAZIONE OBBLIGATORIA  
SUL SITO DI ANANDA

[www.asdananda.it](http://www.asdananda.it)

 035 210 082



## LA PORTA DEL PARCO

MAR	19.00 - 20.00 dal 9 GIUGNO	PILATES
GIO	18.30 - 19.30 dal 11 GIUGNO	YOGA

## PARCO AVVENTURA

LUN	19:30 - 20:30 dal 15 GIUGNO	YOGA FLOW
MAR	19.30 - 20.30 dal 16 GIUGNO	PILATES
MER	19.30 - 20.30 dal 17 GIUGNO	YOGA DINAMICO

## GOISIS

LUN	19.00-19:50 dal 15 GIUGNO	PILATES
MAR	19.00-19:50 dal 16 GIUGNO	YOGA DINAMICO
MER	19.00-19:50 dal 17 GIUGNO	PILATES
GIOV	19.00-19:50 dal 18 GIUGNO	YOGA FLOW

## TRUCCA

LUN	18.45 - 19.45 dal 15 GIUGNO	YOGA VINYASA & LUNA
MER	19.00 - 19.50 dal 17 GIUGNO	YOGA IYENGAR
GIOV	19.00 - 19.50 dal 2 LUGLIO	PILATES



5 CREDITI A LEZIONE.  
ACQUISTABILI SUL SITO  
[WWW.ASDANANDA.IT](http://WWW.ASDANANDA.IT)



LA LEZIONE **VERRÀ ANNULLATA**  
IN CASO DI PIOGGIA  
O CON MENO DI 4 PRENOTAZIONI



DURANTE LA LEZIONE  
MANTENERE LA **DISTANZA**  
**INTERPERSONALE DI 2 METRI**



PORTARE IL PROPRIO  
**MATERASSINO.**  
COME DA DISPOSIZIONI ANTI COVID