



A.S.D. ANANDA
via A.Maj 10/i, 24121 Bergamo
Iscritta al Registro CONI cod.9745
C.F. 95050150168, P.IVA 03754360166

I CORSI PROMOSSI DA ANANDA SONO RIVOLTI AGLI ISCRITTI. 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	Diploma internazionale EYF		
MASSAGGIO OLISTICO	Amatoriale	MER	21.00-23.00

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

SPAZIO PUBBLICITARIO



POLIAMBULATORIO ANANDA

CENTRO MEDICO DI SALUTE ATTIVA

MEDICINA INTEGRATA

NUTRIZIONE & INTOLLERANZE

SCREENING INTESTINALE

OSTEOPATIA & FISIOTERAPIA

TECAR TERAPIA

MASSOFISIOTERAPIA

GINECOLOGIA NATURALE

OMEOPATIA & AGOPUNTURA

POSTUROLOGIA & CHIROPRACTICA

RIFLESSOLOGIA

PSICOTERAPIA

Via A.Maj 10/i, 24121 Bergamo

035 210 082

segreteria@asdananda.it

www.asdananda.it

ANANDA

30

ANNI DI BENESSERE



CORSI
20/21

TEMPO PER IL
TUO BENESSERE

www.asdananda.it

YOGA

HATHA YOGA	Classico	LUN	19.20 - 20.50
		MAR & GIO	10.00 - 11.30
YOGA DEL RESPIRO	Relax	LUN	10.00 - 11.00
YOGA & PILATES	Mix di tecniche	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	Riequilibrio	GIO	19.00 - 20.00
YOGA KUNDALINI	Energetico	GIO	20.30 - 21.30
IYENGAR YOGA	Base	MER	19.15 - 20.45
		GIO	13.00 - 14.00
	Avanzato	LUN	19.15 - 20.45
YOGA NIDRA	del Sonno	DOM	09.30 - 11.00

035 210 082

GENITORIALITA'

YOGA IN GRAVIDANZA	Per mamme	MER	10.00 - 11.30
YOGA POST PARTO	Mamme e bebè	VEN	11.00 - 12.15
BABY MASSAGE - AIMI	0-12 mesi	VEN	10.30 - 11.30
PERCORSO NASCITA	per Coppie in Sede o Online	3 CICLI 10 incontri	VEN 20.00 + 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.

PILATES & RIEQUILIBRIO

PILATES REFORMER	individuale e di gruppo	da LUN a SAB	su appuntamento
PILATES MATWORK	gruppo	LUN & GIO	13.00 - 13.45
GINNASTICA POSTURALE metodo Feldenkrais	mattino	MAR & GIO	10.00 - 11.00
	sera	MAR	19.30 - 20.30
	terza età	LUN & GIO	15.30 - 16.30

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	GIO	18.30 - 19.30
KARATE		GIO	20.30 - 22.00
IAIDO & KENJUTSU	Spada Giapponese	GIO	18.20 - 19.20
TAI CHI & QI GONG	Ginnastica Energetica Cinese	LUN	09.30 - 10.30 20.15 - 21.45
		LUN	21.00 - 22.00
WUSHU KUNG FU	dai 17 anni in su	VEN	19.30 - 21.00
QI GONG	Fuori Sede	MAR	08.30 - 09.30
TAIJI & DAOYIN	CTE Villaggio Sposi	MER	20.00 - 21.00

PERSONAL TRAINING

MINDFULNESS			
PERSONAL TRAINER	Individuale e Piccolo Gruppo	tutti i giorni	su appuntamento
PANCAFIT			

CORSI ONLINE **NOVITÀ!**

YOGA	LUN	18.30 - 19.30	Lezioni online tramite il gestionale di Ananda, scaricando l'App ZOOM
	MER	19.00 - 20.00	
IYENGAR YOGA	MAR	07.10 - 08.00	
KUNDALINI YOGA	MAR	18.00 - 19.00	
GINNASTICA DOLCE	GIO	19.30 - 20.30	
PERCORSO NASCITA	LUN & GIO	20.00 - 22.00	

MEDITAZIONE

MEDITAZIONE	classica	LUN	18.40 - 19.15
		MAR	11.30 - 12.00
	tecniche varie	LUN	21.00 - 22.30
		evolutiva	MER

segreteria@asdananda.it

www.asdananda.it

BAMBINI & RAGAZZI

DIFESA PERSONALE	11-16 anni	GIO	17.00 - 18.00
JUDO BAMBINI	4 - 6 anni	MER	16.40 - 17.30
	7 - 13 anni	MER	17.30 - 18.40
WUSHU KUNG-FU	4-8 anni - base	MAR & VEN	17.00 - 18.00
	8-14 - avanzato	MAR & VEN	18.00 - 19.00
WUSHU KUNG-FU FUORI SEDE	4-8 anni - base	LUN	16.30 - 17.30
	8-14 anni - avanzato	LUN	17.30 - 18.30
PSICOMOTRICITÀ EDUCATIVA PICCOLO GRUPPO	2-4 anni	VEN	17.30-18.15
	4-6 anni	VEN	18.30-19.15