



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



I CORSI PROMOSSE 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



RIFLESSOLOGIA			
PILATES	Scuole di Formazione con il rilascio di diploma CSEN	WEEKEND	tutto il giorno
GIOCOWUSHU			
INSEGNANTE YOGA & OPERATORE AYURVEDA			
MASSAGGIO OLISTICO	Amatoriale	MER	21:00- 23:00



AREA EDUCATIVA & PEDAGOGICA



PSICOMOTRICITÀ RELAZIONALE	piccoli gruppi e individuale
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 & PILATES	Mix di tecniche	LUN	19.00 - 20.00
YOGA DINAMICO	Fluido	MAR	20.20 - 21.20
YOGA VINYASA	Dinamico	MER	19.30 - 20.45
YOGA DEL RESPIRO	Relax	GIO	20.15 - 21.15
IYENGAR YOGA	Base	MER	19.00 - 20.30
		GIO	12.45 - 14.00
	Avanzato	LUN	19.00 - 20.30
YOGA NIDRA	del Sonno	DOM	09.30 - 11.00

MEDITAZIONE

MEDITAZIONE & MINDFULNESS	classica	LUN	18.40 - 19.15
		MAR	9.30 - 10.00
	di Osho	LUN	21.00 - 22.30
	Evolutiva	MER	20.50 - 22.20
	Mindfulness	GIO	19.00 - 20.00

GENITORIALITA'

YOGA IN GRAVIDANZA	Per mamme	MER	10.00 - 11.30
BABY MASSAGE - AIMI	0-12 mesi	VEN & SAB	10.30 - 11.30
PERCORSO NASCITA	per Coppie in Sede o Online	3 CICLI 10 incontri	VEN 20.00 - 22.00 + 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 VEN	su appuntamento
PILATES MATWORK	gruppo	LUN & GIO	13.00 - 13.45
MINDFUL PILATES	sera	MAR	19.00 - 20.00
	mattino	GIO	10.00 - 11.00
	over 60	GIO	15.30 - 16:30
GINNASTICA POSTURALE metodo Feldenkrais	mattino	MAR	10.00 - 11.00
	ONLINE	GIO	19.30 - 20.30
	over 60	MAR	15.30 - 16.30

☎ 035 210 082

✉ segreteria@asdananda.it

www.asdananda.it

CORSI ONLINE **NOVITÀ!**

YOGA DEI CHACKRA	LUN	19:00 - 20:00	Lezioni online tramite il gestionale di Ananda, scaricando l'App ZOOM
HATHA YOGA	MAR	19.30 - 20.45	
PILATES MATWORK	MAR	18.30 - 19.15	
GINNASTICA POSTUR.	GIO	19.30 - 20.30	

PERSONAL TRAINING

MINDFULNESS	Individuale e Piccolo Gruppo	LUN - MAR - MER	su appuntamento
BODYMIND			

ARTI MARZIALI

AIKIDO	Aikido & Weapons	MAR & GIO	19.30 - 20.45
	Aikido con Hassan	MAR & GIO	20.45 - 22.00
BRAZILIAN JIU JITSU	Sera	MER	19.15 - 20.45
		VEN	19.15 - 20.45
DONNA IN DIFESA	Difesa personale	GIO	19.00 - 20.15
KARATE		GIO	20.30 - 22.00
IAIDO & KENJUTSU	Spada Giapponese	GIO	18.20 - 19.20
TAI CHI & QI GONG	Ginnastica Energetica Cinese	LUN	19.00 - 20.30
WUSHU KUNG FU	adulti - 15 anni +	LUN	21.00 - 22.00
QI GONG	Fuori Sede	MAR	10.00 - 11.00
TAIJI & DAOYIN	CTE Villaggio Sposi	MER	20.00 - 21.00

BAMBINI & RAGAZZI

KARATE BAMBINI		GIO	17.00 - 18.00
YOGA BAMBINI		VEN	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 - 7 anni	MAR & VEN	17.00 - 17.45
	7 - 14 anni	MAR & VEN	18.00 - 19.00
WUSHU KUNG-FU FUORI SEDE (CURNO)	4 - 8 anni	LUN	16.30 - 17.30
	8 - 14 anni	LUN	17.30 - 18.30
	over 14 +	LUN	18.00 - 19.00
WUSHU KUNG-FU FUORI SEDE (BIFFI)	6 - 10 anni	MER	18.00 - 19.00
	over 14 +	MER	18.30 - 19.30
PSICOMOTRICITÀ EDUCATIVA PICCOLO GRUPPO	2 - 4 anni	MER	16.30 - 17.15
	4 - 7 anni	MER	17.30 - 18.15