



FORMAZIONE PROPEDEUTICA ALLE ATTIVITÀ SPORTIVE

RIFLESSOLOGIA PLANTARE

ISTRUTTORE PILATES

ISTRUTTORE YOGA 250H

ISTRUTTORE YOGA & OPERATORE AYURVEDA

ISTRUTTORE GIOCAWUSHU©



AREA EDUCATIVA & PEDAGOGICA

PSICOMOTRICITÀ INDIVIDUALE & DI GRUPPO

CONSULENZE PEDAGOGICHE & MEDIAZIONI FAMILIARI

ANANDA NELLE SCUOLE:

partecipazione a bandi o affidamenti diretti per progetti sportivi e pedagogici



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 e online.



Via A.Maj 10/i, 24121 Bergamo



035 210 082



segreteria@asdananda.it



www.asdananda.it



ANANDA SSD a R.L.
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

MEDICINA INTEGRATA

NUTRIZIONE & INTOLLERANZE

SCREENING INTESTINALE

OSTEOPATIA

OSTEOPATIA PEDIATRICA

TECAR TERAPIA

MASSOFISIOTERAPIA

OMEOPATIA & AGOPUNTURA

POSTUROLOGIA & CHIROPRACTICA

RIFLESSOLOGIA

PSICOTERAPIA

www.anandacsa.com



ANANDA
Società Sportiva Dilettantistica

35 ANNI DI BENESSERE



CORSI 22-23

www.asdananda.it

YOGA

HATHA YOGA	Classico	LUN	19.20 - 20.50
		MAR	10.00 - 11.30
YOGA DINAMICO	Fluido	MER	19.30 - 20.30
YOGA VINYASA	Dinamico	MAR	20.15 - 21.15
YOGA LUNA	Per Donne	GIO	18.30 - 19.30
IYENGAR YOGA	Base	MER	19.00 - 20.30
		GIO	12.45 - 13.45
	Avanzato	LUN	19.00 - 20.30

In collaborazione con Paola Stropeni

YOGA VINYASA	Dinamico	MER	19.00 - 20.00
ACRO YOGA	Acrobatico/Coppia	MER	20.15 - 22.00
ANUKALANA YOGA	Integrazione	LUN	19.00 - 20.15
AERIAL YOGA	con Amache	LUN	20.30 - 21.30

☎ 035 210 082

✉ segreteria@asdananda.it

www.asdananda.it

GENITORIALITA'

YOGA IN GRAVIDANZA	Per mamme	MER	10.15 - 11.15
YOGA POST PARTO	Mamme e bimbi	MER	11.30 - 12.30
BABY MASSAGE - AIMI	0-12 mesi	VEN + 1SAB	10.30 - 11.30
PERCORSO NASCITA PER COPPIE	10 INCONTRI: 6 Pre Parto 2 Yoga 2 Post Parto	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.

ARTI MARZIALI

AIKIDO	Aikido & Weapons	MAR & GIO	19.30 - 20.45
	Aikido Avanzato	MAR & GIO	20.45 - 22.00
ARTI MARZIALI LAB	Laboratorio MMA	MAR	18.20 - 19.20
DONNA IN DIFESA	Difesa personale	GIO	19.00 - 20.30
IAIDO & KENJUTSU	Spada Giapponese	GIO	18.20 - 19.20
TAI CHI & QI GONG	Ginn. Energet. Cinese	GIO	19.45 - 21.15
WUSHU KUNG FU	Adulti - dai 15 anni +	LUN	21.00 - 22.00
KRAV MAGA & PANCRAZIO	Sera	MER	20.45 - 22.00
		VEN	20.00 - 21.15
DAOYIN	CTE Villaggio Sposi	MAR	09.30-10.30
SPADA LASER	Coreografia	VEN	19.00 - 20.30
BRAZILIAN JIU JITSU	Workshop	SAB	09:45 - 11:15

MEDITAZIONE

MEDITAZIONE & MINDFULNESS	Yoga	LUN	18.40 - 19.15
		MAR	11.30 - 12.00
	di Osho	LUN	20.45 - 22.15
	Mindfulness	GIO	19.00 - 20.00

PERSONAL TRAINING & FITNESS

ZUMBA	Danza	VEN	19:00 - 19:50
PERSONAL TRAINING	Corpo Libero	GIO-VEN	su appuntamento
BODYMIND	Individuale e Piccolo Gruppo	LUN - MAR - MER	su appuntamento

PILATES & RIEQUILIBRIO

PILATES REFORMER	Individuale & Gruppo	da LUN a VEN	su appuntamento
PILATES MATWORK	Corpo Libero	LUN	13.00 - 13.45
	Online	GIO	18:30 - 19:15
MINDFUL PILATES	Sera	MAR	19.00 - 20.00
	Mattino	GIO	10.00 - 11.00
GINNASTICA POSTURALE metodo Feldenkrais	Mattino	LUN	10.00 - 11.00
	Over 60	MAR	15.30 - 16.30
PILATES BARRE	alla Sbarra	GIO	13.00 - 13.45
SPIRAL PILATES	Gyrokinesis	GIO	20.45 - 21.45

BAMBINI & RAGAZZI

KARATE BAMBINI	4 - 13 anni	LUN & GIO	17.00 - 18.00
JUDO BAMBINI	4 - 6 anni	MER	16.30 - 17.20
	7 - 13 anni		17.30 - 18.30
PSICOMOTRICITÀ GRUPPO	2 - 4 anni	MER	16.30 - 17.15
	4 - 7 anni	MER	17.30 - 18.15

WUSHU KUNG-FU

Palestra Scuola Papa Giovanni CURNO	5 - 7 anni	LUN	16.30 - 17.30
oratorio S.COLOMBANO	6 - 10 anni	MAR	17.30 - 18.30
Palestra Scuola BIFFI	5 - 7 anni	MER	17.30 - 18.30
	6 - 10 anni		18.00 - 19.00
	dai 14 anni +		19.00 - 20.00
In sede - ANANDA	4 - 7 anni	VEN	17.00 - 18.00
	7 - 14 anni		18.00 - 19.00
	dai 15 anni +	LUN	21.00 - 22.00