



GENITORIALITÀ

YOGA IN GRAVIDANZA	MER	10:15 - 11:15	
YOGA POST PARTO	MER	11:30 - 12:30	
BABY MASSAGE	VEN	10:00 - 11:30	
ACCOMPAGNAMENTO ALLA NASCITA PER COPPIE	VEN (6g)	20:00 - 22:00	
	SAB (2g)	10:00 - 12:00	
RECUPERO PAVIMENTO PELVICO	per mamme e neonati	MAR	11:00 - 11:45
	per tutti	VEN	17:30 - 18:15



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



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



ANANDA

CENTRO MEDICO DI SALUTE ATTIVA
& MEDICINA INTEGRATA

MEDICINA INTEGRATA

NUTRIZIONE & INTOLLERANZE

SCREENING INTESTINALE

OSTEOPATIA

OSTEOPATIA PEDIATRICA

TECAR TERAPIA

MASSOFISIOTERAPIA

OMEOPATIA & AGOPUNTURA

POSTUROLOGIA

RIFLESSOLOGIA

LOGOPEDIA

PSICOTERAPIA

www.anandacsa.com



ANANDA
Società Sportiva Dilettantistica



35 ANNI DI BENESSERE

CORSI **23-24**



www.asdananda.it



PILATES & RIEQUILIBRIO

PILATES REFORMER Individuale o piccolo gruppo	da LUN a SAB	09:00 - 21:00
MINDFUL PILATES Matwork - corpo libero	MAR	19:00 - 20:00
	GIO	10:00 - 11:00
GINNASTICA POSTURALE metodo Feldenkrais	mattino	LUN 10:00 - 11:00
	over 60	LUN 15:10 - 16:10
BODYMIND	Personal	LUN a MER 06:30 - 21:30



YOGA

HATHA YOGA	liv.1	LUN	19:20 - 20:50
		MAR	10:00 - 11:30
		GIO	11:00 - 12:00
YOGA & MEDITAZIONE	liv.1	MAR	18:20 - 19:20
YOGA VINYASA	liv.2	MAR	20:15 - 21:15
YOGA HATHA FLOW	liv.1	GIO	18:30 - 19:30
YOGA AVANZATO	liv.3	VEN	18:30 - 19:30
IYENGAR YOGA	base	liv.1	MER 19:00 - 20:30
	avanzato	liv.2	LUN 19:00 - 20:30



MEDITAZIONE

MEDITAZIONE YOGA	LUN	18:40 - 19:15
	MAR	11:30 - 12:00
MINDFULNESS	MER	20:30 - 22:00
MEDITAZIONE OSHO	MER	20:45 - 22:15



ARTI MARZIALI

AIKIDO	base	MAR & GIO	19:30 - 20:30
	avanzato	MAR & GIO	20:30 - 21:30
DONNA IN DIFESA		GIO	19:15 - 20:30
IAIDO & KENJUTSU		GIO	18:20 - 19:20
MUAY THAI		MER	19:20 - 20:20
KARATE & KOBUDO		GIO	18:10 - 19:10
TAI CHI		GIO	19:30 - 21:00
WUSHU KUNG FU		LUN	21:00 - 22:00
KRAV MAGA		MER	20:30 - 21:45
		VEN	20:00 - 21:15
TAIJI & DAOYIN Fuori Sede		MAR	09:30 - 10:30
		MER	20:00 - 21:00
SPADA LASER		VEN	19:00 - 20:00
ANIMAL FLOW		WEEKEND	Workshop



FORMAZIONE PROPEDEUTICA ALLE ATTIVITÀ SPORTIVE

RIFLESSOLOGIA PLANTARE	3 anni 500 ore
ISTRUTTORE PILATES	4 weekend 150 ore
ISTRUTTORE YOGA	1 anno 250 ore
ISTRUTTORE YOGA & OPERATORE AYURVEDA	4 anni 1000 ore
ISTRUTTORE GIOCAWUSHU®	1 anno 250 ore

☎ 035 210 082

✉ segreteria@asdananda.it



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.

www.asdananda.it



BAMBINI & RAGAZZI

KARATE	3-5 anni	LUN	16:15 - 17:00
	6-10 anni	LUN & GIO	17:00 - 18:00
AIKIDO	7-12 anni	MAR	17:20 - 18:10
JUDO	4-6 anni		16:30 - 17:15
	6-9 anni	MER	17:20 - 18:10
	10-13 anni		18:15 - 19:15
SPAZIO GIOCO PSICOMOTORIO	12-36 mesi	VEN	17:00 - 17:45
PSICOMOTRICITÀ GRUPPO	3-5 anni	VEN	18:00 - 18:45

WUSHU KUNG-FU / Bambini Ragazzi

CURNO	4-6 anni	LUN	17:00 - 17:50
	7-14 anni		17:30 - 18:30
PALESTRA SCUOLA BIFFI	4-6 anni	MER	17:30 - 18:30
	7-13 anni		18:30 - 19:30
	avanzati		19:00 - 20:00
ANANDA	4-6 anni	VEN	17:00 - 17:50
	7-9 anni		17:30 - 18:30
	10-14 anni		18:30 - 19:30