



FORMAZIONE
PROPEDEUTICA ALLE ATTIVITÀ SPORTIVE

RIFLESSOLOGIA PLANTARE	3 anni 500 ore
ISTRUTTORE PILATES (Livello 1 & 2)	6 mesi 150 ore
ISTRUTTORE YOGA (Livello 1)	1 anno 250 ore
YOGA & SACRO FEMMINILE	Specializzazione 100 ore
YOGA & AYURVEDA	4 anni 600 ore
MASSAGGIO OLISTICO AMATORIALE	24 incontri

SCARICA L'APP
Registrati, acquista
crediti e prenota le
LEZIONI



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.



segreteria@asdananda.it



035 210 082



Via A.Maj 10/i, 24121 Bergamo



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

OZONOTERAPIA

OSTEOPATIA

ORTOPEDIA

TECAR TERAPIA

MASSOFISIOTERAPIA

OMEOPATIA & AGOPUNTURA

NEURAL TERAPIA

RIFLESSOLOGIA

LOGOPEDIA

PSICOMOTRICITÀ



www.anandacsa.com



ANANDA
Società Sportiva Dilettantistica



40 ANNI DI BENESSERE

CORSI 24-25



www.asdananda.it



PILATES & RIEQUILIBRIO

PILATES REFORMER con i macchinari		da LUN a SAB	09:00 - 21:00
PILATES MATWORK a corpo libero		LUN	13:00 - 13:45
		MAR	19:10 - 20:10
		GIO	10:00 - 11:00
18:20 - 19:20			
GINNASTICA POSTURALE	per tutti	MAR	10:00 - 11:00
	over 60	LUN	15:10 - 16:10
BODYMIND	Personal	da LUN a MER	06:00 - 23:00



YOGA

HATHA		LUN	19:00 - 20:30
		MAR	10:30 - 12:00
		GIO	13:00 - 14:00
HATHA FLOW		GIO	18:20 - 19:20
		VEN	18:30 - 19:30
VINYASA	liv. 1	MAR	20:20 - 21:20
	liv. 2	MER	19:00 - 20:15
IYENGAR	Liv. 1	MER	19:00 - 20:30
	Liv. 2	LUN	19:00 - 20:30
AERIAL	liv. 1	LUN	19:00 - 20:00
	liv. 2	LUN	20:15 - 21:15
ANUKALANA	liv. 1	MAR	18:00 - 19:00
	liv. 2	MER	20:30 - 21:30



ARTI MARZIALI

AIKIDO & WEAPONS	Liv. 1	MAR & GIO	19:30 - 20:30
	Liv. 2		20:30 - 21:30
IAIDO & KENJUTSU		MAR & GIO	18:20 - 19:20
DONNA IN DIFESA		GIO	19:30 - 20:30
TAI CHI DELL'ACQUA		GIO	19:45 - 21:15
WUSHU KUNG FU	Sede	LUN	20:40 - 21:40
	Biffi	MER	
TAIJI & DAOYIN	Biffi	MER	20:00 - 21:00
KRAV MAGA		VEN	20:15 - 21:30
SPADA LASER		VEN	19:00 - 20:00
ANIMAL FLOW		WEEKEND	WORKSHOP



MEDITAZIONE

MEDITAZIONE YOGA		LUN	18:25 - 18:55
		MAR	12:30 - 13:00
MINDFULNESS cicli		GIO	20:30 - 22:00
MEDITAZIONE OSHO		MER	20:45 - 22:15



GRAVIDANZA & GENITORIALITÀ

YOGA IN GRAVIDANZA		MER	10:15 - 11:15
YOGA POST PARTO		MER	11:30 - 12:30
BABY MASSAGE		VEN	10:00 - 11:15
ACCOMPAGNAMENTO ALLA NASCITA PER COPPIE		VEN	20:15 - 22:15
		SAB	09:30 - 11:30



BAMBINI & RAGAZZI

KARATE	Liv 1	LUN & GIO	16:15 - 17:00
	Liv 2		17:00 - 18:00
JUDO	4-6 anni	MER	16:30 - 17:15
	6-8 anni		17:20 - 18:10
	9-13 anni		18:15 - 19:15
AIKI-JUDO	7-12 anni	MAR	17:20 - 18:10
DANZA BIMBI	6-9 anni	GIO	17:00 - 18:00
HIP HOP	Teenager	MAR	16:50 - 17:50
SPAZIO GIOCO PSICOMOTORIO	12-33 mesi	MER	16:30 - 17:15
PSICOMOTRICITÀ GRUPPO	3-5 anni	MER	17:30 - 18:15

WUSHU KUNG-FU / Bambini Ragazzi

CURNO	4-6 anni	LUN	16:30 - 17:30
	7-14 anni	MAR	17:00 - 18:00
PALESTRA SCUOLA BIFFI	4-6 anni	MER	17:00 - 18:00
	7-14 anni		18:00 - 19:00
	Avanzato		19:00 - 20:00
ANANDA	4-6 anni	VEN	17:00 - 18:00
	7-9 anni		17:30 - 18:30
	10-14 anni		18:30 - 19:30