

ASIA - Corsi 2015-2016

Le attività di ASIA, associazione sportivo-dilettantistica e di promozione sociale, sono riservate ai soci

Yoga e Meditazione

Scuola di Franco Bertossa e Beatrice Benfenati

Giorgio Santi introduzione	18,00-20,15	lunedì
Laura Stefenelli introduzione	20,30-22,30	lunedì
Beatrice Benfenati	11,30-14,30	sabato
Carla Corradini	14,15-17,00	mercoledì
Rossella Tomasi	18,00-20,30	martedì
Franco Bertossa	18,15-20,30	mercoledì
Franco Bertossa	20,30-23,00	mercoledì

Raja Yoga - Scuola di Filmè Cosma

Rita Cutugno	9,30-11,00	mart/ven
Laura Porfiri	13,00-14,00	mart/ven
Laura Porfiri	14,30-16,00	mart/ven
Laura Porfiri	20,30-22,00	giovedì
Laura Pappacena	9,30-11,00	mercoledì

Hatha Yoga

Rossella Tomasi	12,30-14,00	mar/ven
Carla Corradini	12,30-14,00	lun/giov
Carla Corradini	18,00-19,30	venerdì
Rossella Tomasi	19,30-21,00	lunedì
Carla Corradini	19,30-21,00	martedì
Carla Luciani	17,00-18,00	lun/mer

Yoga Dinamico

Rossella Tomasi	14,30-16,00	lun/giov
-----------------	-------------	----------

(le lezioni di yoga dinamico fanno parte del corso di hatha yoga)

Tai Chi

Andrea Scarabelli	18,00-19,30	lunedì
Andrea Scarabelli	19,00-20,30	giovedì

Ginnastica Posturale

Francesca Burzacchini	11,00-12,00	lun/mer
Francesca Burzacchini	18,00-19,00	giovedì

Pilates

Francesca Burzacchini	11,00-12,00	mar/giov
Francesca Burzacchini	17,00-18,00	mar/giov
Francesca Burzacchini	19,00-20,00	giovedì

Ginnastica tonica

Angela Bonfadini	9,30-10,30	mer/ven
Angela Bonfadini	19,30-20,30	venerdì

Ginnastica perineale

Paola Chini	cicli di 8 incontri (date in segreteria)	
-------------	--	--

Ki-Aikido

Andrea Pastorini (princ. e interm)	13,00-14,30	merc
Giorgio Santi (princ. e interm)	15,00-16,30	lunedì
Carla Corradini (princ. e interm)	15,00-16,30	mar/giov
Carla Corradini (princ. e interm)	16,00-17,30	venerdì
Franco Bertossa (princ. e interm)	19,15-20,45	lunedì
Franco Bertossa (princ. e interm)	20,00-21,30	giovedì
Franco Bertossa (intermedi)	19,45-22,00	venerdì
Franco Bertossa (intermedi)	9,00-10,45	sabato

Aikido per ragazzi (13/18 anni)

Stefano Miressi	18,00-19,15	lunedì
-----------------	-------------	--------

Yoga in gravidanza

Beatrice Benfenati	17,30-19,30	mar/ven
Letizia Magenti	9,30-11,30	lun/giov

Incontri dopo il parto

(Beatrice, Letizia, Ornella)	16,00-17,30	venerdì
------------------------------	-------------	---------

(gli incontri dopo parto, riservati ai soci di ASIA, sono gratuiti)

Corso parto di coppia

Paola Chini	cicli di 6 incontri (date in segreteria)	
-------------	--	--

Incontri sullo svezzamento

Paola Chini	cicli di 3 incontri (date in segreteria)	
-------------	--	--

Massaggio del bambino

Paola Chini	cicli di 4 incontri (date in segreteria)	
-------------	--	--

Yoga dopo parto (Letizia Magenti)

solo mamma	14,00-15,30	giovedì
mamma e bimbo	11,30-12,45	lunedì

Canto (Introduzione al gregoriano)

Federica di Leonardo	18,30-20,00	giovedì
Federica di Leonardo	20,00-21,30	domenica

Shiatsu biodinamico

Angela Bonfadini	18,20-20,30	martedì
------------------	-------------	---------

CORSI PER BAMBINI

Aikido (6/13 anni)

D. Perucatti, L. Stefenelli	17,00-18,00	lun/merc
-----------------------------	-------------	----------

Yoga (3/6 anni)

Ornella Di Pietro	17,00-18,00	mercoledì
-------------------	-------------	-----------

INCONTRI

Introduzione alla meditazione con Franco Bertossa

(gratuiti e aperti a tutti, per le date rivolgersi in segreteria)

Incontrarsi nell'Arte

Maria Rapagnetta

(per le date degli incontri rivolgersi in segreteria)

