

EDEN PARKOUR

Libertà di movimento, azione e conoscenza del proprio corpo sono la chiave del parkour, uno sport privo di limiti spaziali e temporali.

Dalle basi di equilibrio e coordinazione, fino ai livelli più avanzati di apprendimento, l'obiettivo principale è **il superamento di ogni genere di ostacolo attraverso la combinazione di movimenti** come salto, arrampicata ed equilibrio, secondo diverse tecniche e stili di apprendimento, sfruttando ogni elemento lungo il percorso tracciato.

CORSI BAMBINI

Bambini da 8 a 11 anni:

– mercoledì dalle ore 17.00 alle 19.00

Bambini da 12 a 15 anni:

– martedì dalle ore 16.30 alle 18.30

– domenica dalle ore 16.00 alle 18.00

CORSI BASE

– martedì dalle 19.00 alle 21.00 (insieme al corso per adulti)

– giovedì dalle 19.30 alle 21.00

CORSI ADULTI

– martedì dalle 19.00 alle 21.00

– giovedì dalle 17.00 alle 19.00

FREQUENZA E COSTI DEI CORSI

- **1 lezione settimanale** (martedì o giovedì): 30€ mensili
- **2 lezioni settimanali** (martedì e giovedì): 45€ mensili
- **Lezione singola:** 10€

Lezione di prova : gratuita (L'accesso alla struttura è consentito dopo aver versato la quota associativa di 8 euro, considerati come acconto alla tessera sportiva annuale di 20 euro complessivi)

PRESSO:

OZ Bologna

Via Stalingrado 59 BOLOGNA

Info corsi/Insegnante

Elia: 3483181763 – Corsi Bambini

Valentina: 3387305596 – Corsi Adulti

Justin: 3205692884 – Corsi Adulti

www.ozbologna.org

EDEN TESSUTI AEREI

Tessuti aerei è una disciplina artistica circense, nella quale un doppio tessuto morbido sospeso viene utilizzato per creare con il corpo posizioni statiche e figure dinamiche nell'aria.

CORSI

– martedì 17:00-18:30/18:30-20:00/20:00-21:30

FREQUENZA E COSTI DEI CORSI

- 1 lezione settimanale: 30€ mensili
- 2 lezioni settimanali: 45€ mensili

Lezione singola: 10€

Lezione di prova : gratuita (L'accesso alla struttura è consentito dopo aver versato la quota associativa di 8 euro, considerati come acconto alla tessera sportiva annuale di 20 euro complessivi)

– mercoledì 18:30-20:00/20:00-21:30

– giovedì 17:00-18:30/18:30-20:00/20:00-21:30

PRESSO:

OZ Bologna

Via Stalingrado 59 BOLOGNA

Info corsi/Insegnante

e-mail: bacci.anastasia@gmail.com

tel: 3290083439 – Anastasia

www.ozbologna.org

EDEN TRAPEZIO

Le lezioni di trapezio si dividono in due momenti. La prima parte a terra, in cui viene fatto potenziamento fisico e allungamento, e la seconda parte al trapezio, in cui ognuno ha la possibilità di imparare le figure principali e con tempo elaborare un proprio stile esplorando le infinite possibilità dell'attrezzo.

La disciplina del trapezio esige forza e fantasia, fatica e creatività, coraggio e voglia di volare.

CORSI

Martedì e Venerdì 17.00-19.00 livello principianti

Martedì e Giovedì 19.30 – 21.30 livello intermedio/avanzato

CORSI

Iscrizione mensile monosettimanale 30 euro

Iscrizione mensile bisettimanale 45 euro

Lezione singola 10 euro

Lezione di prova : gratuita (L'accesso alla struttura è consentito dopo aver versato la quota associativa di 8 euro, considerati come acconto alla tessera sportiva annuale di 20 euro complessivi)

PRESSO:

OZ Bologna

Via Stalingrado 59 BOLOGNA

Info corsi/Insegnante

e-mail: milca.colombo@gmail.com

tel: 3408900962 – Milca

www.ozbologna.org

EDEN DISCIPLINE AEREE

Per chi proprio non sa decidersi, ecco un corso che concilia diverse discipline aeree, in particolare quella del tessuto aereo e quella del trapezio.

Ogni disciplina ha la sua particolarità, ma approcciarsi ad entrambe è il modo migliore per stuzzicare la fantasia e per migliorare tecnicamente in maniera più completa.

Il corso è condotto da due insegnanti. Ogni lezione prevede una parte di riscaldamento a terra e una parte agli attrezzi.

ORARIO DEI CORSI

Mercoledì 16.30 – 18.30 Il corso verrà attivato con un minimo di 4 iscritti.

CORSI

Iscrizione mensile monosettimanale 45 euro

Lezione singola 15 euro

Lezione di prova : gratuita (L'accesso alla struttura è consentito dopo aver versato la quota associativa di 8 euro, considerati come acconto alla tessera sportiva annuale di 20 euro complessivi)

PRESSO:

OZ Bologna

Via Stalingrado 59 BOLOGNA

Info corsi/Insegnante

e-mail: milca.colombo@gmail.com

e-mail: bacci.anastasia@gmail.com

tel: 3408900962 – Milca

tel: 3290083439 – Anastasia

www.ozbologna.org

EDEN BREAKING E CULTURA HIPHOP

Original breaking form a cura di bgirl eka -wiredmonkeys crew

Corso di breaking e cultura hiphop il corso si propone come finalita' lo studio dei fondamentali del breaking (breakdance) allo scopo di acquisire gli strumenti base necessari per sviluppare un proprio stile.

Il corso non si limiterà allo studio della sola componente fisica della disciplina, ma verranno anche divulgate nozioni sulla storia e sugli aspetti sociali che hanno dato origine a questa danza in particolare e alla cultura hiphop in generale.

ABBONAMENTO MENSILE

30 euro per 1 volta a settimana

LEZIONE SINGOLA 10 euro

LEZIONE DI PROVA GRATUITA

*Richiesta TESSERA AICS (8 euro)

PRESSO:

OZ Bologna

Via Stalingrado 59 BOLOGNA

Contatti insegnante:

3388828781

www.ozbologna.org

EDEN PILATES MATWORK

Il metodo Pilates nasce intorno agli anni Venti ad opera di Joseph Pilates che inizialmente lo chiamò Contrology.

Scopo principale dell'allenamento è l'armonizzazione del corpo. Partendo dal rafforzamento della fascia addominale, infatti, migliora la postura, rafforza ed allunga i muscoli e dona fluidità al movimento.

Il corso Matwork prevede una serie di esercizi svolti in piedi e al tappetino che permettono di snellire e tonificare il corpo. È rivolto a qualsiasi fascia di età e, se svolto con costanza, si ottengono risultati visibili. Joseph Pilates era solito dire *“Dopo dieci lezioni sentirai la differenza, dopo 20 vedrai la differenza e dopo 30 lezioni avrai un corpo nuovo”*

ORARIO DEI CORSI

Mercoledì h19.00-20.00

Venerdì h18.30-19.30

ABBONAMENTO MENSILE

30 euro per 1 volta a settimana

45 euro per 2 volte a settimana

LEZIONE SINGOLA 10 euro

LEZIONE DI PROVA GRATUITA

*Richiesta TESSERA SPORTIVA AICS (20 euro)

PRESSO:

OZ Bologna

Via Stalingrado 59 BOLOGNA

Contatti insegnante

e-mail: mariapina.tuccio@gmail.com tel: 3290779569

www.ozbologna.org

EDEN PARINAMA YOGA

Il parinama (metodo ideato dal maestro Bruno Baleotti) si basa sulla pratica delle asana attraverso il lavoro in coppie e l'uso di attrezzi (corde cinture cassette..), che consentono di praticare asana di difficile esecuzione. L'intento e' quello di sviluppare flessibilita equilibrio e potenza nel praticante. Il metodo presta particolare attenzione alle aperure di torace spalle e alle pizizioni indietro che consentono di corregere posture fisiologicamente scorrette dovute alle abitudini della vita moderna

ORARIO DEI CORSI

Martedì h18.15-19.30

Giovedì h18.45-20.00

ABBONAMENTO MENSILE

30 euro per 1 volta a settimana

45 euro per 2 volte a settimana

*Richiesta TESSERA SPORTIVA AICS (20 euro)

INSEGNANTE:

Emanuela Tamburri

PRESSO:

OZ Bologna

Via Stalingrado 59 BOLOGNA

INFO: 3468231609

www.ozbologna.org

EDEN DRONE FPV

All'interno di OZ/ Eden Park nasce il primo circuito stabile in Italia per gare FPV indoor.

L' FPV Race (acr. First Person View) consiste nel pilotare i droni attraverso la visuale di una camera on board. I piloti si sfidano su circuiti a ostacoli e vince chi ottiene il tempo migliore.

Il circuito di allenamento ha una dimensione di 900mq c.ca. È recintato per la sicurezza degli spettatori e dei piloti e ha una forma a 8 con tunnel e gate alto, la variante semplificata prevede una forma a M con gate basso.

Curve in entrambi i sensi, cambi di quota e ostacoli su vari livelli rendono questo circuito un'ottima palestra per i pollici.

In occasione delle gare un rettilineo a doppio senso, di 60m x 12m, si aggiunge al circuito di allenamento a formare una L con una parte tecnica e una veloce dove è possibile spalancare il gas e mettere alla prova la scarica delle batterie.

Corsi

- **1 lezione settimanale** mercoledì o giovedì dalle 19:00 alle 20:30: 30€ mensili
- **2 lezioni settimanali** mercoledì e giovedì dalle 19:00 alle 20:30: 45€ mensili

L'accesso alla struttura è consentito dopo aver versato la quota associativa di 8 euro, considerati come acconto alla tessera sportiva annuale di 20 euro complessivi

Tesseramento sportivo EDEN/AICS obbligatorio – 20 euro annui.

Info corsi/Insegnante

Valentina: 3387305596

PRESSO:

OZ Bologna

Via Stalingrado 59 BOLOGNA

www.ozbologna.org

EDEN CLIMBING PALESTRA DI ARRAMPICATA BOLOGNA

Eden climbing è la nuova palestra di arrampicata sportiva a Bologna. Troverai corsi di arrampicata, ampia zona boulder ed un clima unico.

“Arrampicare! ... Parlare di scalata in termini di piacere può sembrare strano; eppure, è di questo che si tratta. A tutte le età e a qualunque grado di pratica, i massi e le falesie procurano dei piaceri profondi e a diversi livelli: padroneggiare armoniosamente il corpo, imparare a vincere il dubbio, tentare di superare se stessi... o, ancora, dividere un momento di amicizia!” Patrick Edlinger

Questo è lo spirito che accomuna il gruppo di Eden climbing, non solo una struttura di arrampicata per migliorare il proprio livello ma un luogo dove condividere la propria passione.

CORSI ARRAMPICATA

Eden climbing organizza corsi di arrampicata sportiva. Saranno apprese le tecniche di base per una corretta progressione tramite lo sviluppo delle proprie abilità di equilibrio e movimento su pareti verticali e strapiombanti. Il corso base non prevede l'insegnamento delle tecniche di sicurezza in caso di arrampicata con corda.

I corsi si svolgeranno presso la sala boulder di Eden climbing – OZ Bologna Via Stalingrado 59.

Corso Base Adulti

8 lezioni + 1 lezione di recupero.

- Martedì e Giovedì dalle 18:45 alle 20:15 (2 lezioni alla settimana) dal 7 novembre
- Martedì e Giovedì dalle 20:30 alle 22:00 (2 lezioni alla settimana) dal 7 novembre

I partecipanti potranno seguire esclusivamente le lezioni del turno al quale si sono iscritti. Il corso si attiverà con un minimo di 4 partecipanti fino ad un massimo di 10.

Durante il periodo del corso ai partecipanti sono offerti 4 ingressi omaggio (free session).

Prossime lezioni di prova

- 2 novembre (orario da definire)

Prezzo Corso Base Adulti: 100€ + 20€ di tesseramento sportivo annuale EDEN/AICS obbligatorio. Per la partecipazione al corso è necessario presentare certificato medica di sana e robusta costituzione.

INFO CORSI Adulti – edenclimbing@gmail.com | LUCA – 3497820133

Corso per bambini e ragazzi

“Arrampicata e gioco”

Corso di avviamento alla pratica sportiva dell'arrampicata per bambini e ragazzi. Il corso ha lo scopo di stimolare le capacità psicomotorie attraverso il gioco.

Contenuti tecnici del corso: i fondamentali base dell'arrampicata, giochi motori per lo sviluppo di schemi motori, giochi di arrampicata.

Corso trimestrale Ottobre – Dicembre 12 lezioni – 1 lezione alla settimana

- Corso 6 – 8 anni: Giovedì dalle 17:00 alle 18:30 _inizio corso: 5 ottobre (posti disponibili)
- Per altre età contattare ALESSIA – 3285425917

Prezzo Corso bambini e ragazzi: 90€ + 20€ di tesseramento sportivo annuale EDEN/AICS. Per la partecipazione al corso è necessario presentare certificato medica di sana e robusta costituzione.

INFO CORSI bambini e ragazzi – edenclimbing@gmail.com | ALESSIA – 3285425917

PRESSO:

OZ Bologna

Via Stalingrado 59 BOLOGNA

www.ozbologna.org

EDEN KRAV MAGA

Il Krav Maga (קרב מגע) nasce come un metodo funzionale ed efficace di combattimento diffuso in ambienti dell'Europa centro-orientale sin dalla prima metà del XX secolo, grazie ad un ufficiale dell'esercito, esperto in tecniche di lotta occidentali, Imi Lichtenfeld, che ha risposto ad una precisa richiesta del governo Israeliano.

Per questo, nell'ambito civile della difesa personale, il krav maga viene insegnato da istruttori esperti per essere usato solo in casi estremi di pericolo per la propria vita (violenza da strada, tentativi di stupro, aggressioni a mano armata ecc.), la grande attenzione che riveste la preparazione per fronteggiare nemici armati, anche con armi da fuoco o da taglio, è sintomatica di un'elevata specificità di impiego di questo sistema di combattimento, in cui lo scontro fra due avversari a mani nude è solo una delle possibilità.

L'insegnamento ai civili, nasce con la volontà di migliorare le capacità difensive delle persone di qualsiasi età, sesso e condizione sociale. Trasmettere il krav maga significa contribuire a creare una vera e propria mentalità difensiva, basata sulla valutazione ambientale, sulla scelta tattica dei tempi di intervento e su valutazioni comportamentali efficaci, accrescendo la determinazione e le sicurezza dell'individuo e favorendo una migliore qualità della vita.

COSTI

Per una volta a settimana:

40€ al mese

70€ bimestrale

10€ lezione singola

Per due volte a settimana:

55€ al mese

100€ bimestrale

10€ lezione singola

Orari:

Martedì dalle 19.30 alle 20.30

Venerdì dalle 19.30 alle 20.30

Lezione di prova gratuita

Info corsi/Insegnante

mail: tommasorossini-@libero.it

tel: 328 4531165

mail: aleprovvi@yahoo.it

tel: 333 2261886

PRESSO:

OZ Bologna

Via Stalingrado 59 BOLOGNA

www.ozbologna.org

EDEN AIKIDO

AIKIDO KOBAYASHI RYU

Aikido (letteralmente “via di armonizzazione energetica”) è un’arte marziale giapponese non violenta fondata da O Sensei Ueshiba Morihei e trasmessa a noi dal maestro Hirokazu Kobayashi.

L’aikido della scuola Kobayashi Ryu non è uno sport, ma una “via”: una pratica corporea che attraverso il movimento aiuta a:

- riequilibrare la postura aumentando la consapevolezza del proprio corpo
- sviluppare la qualità della relazione con l’altro basandosi su principi di rispetto dell’individuo, di tolleranza e di benevolenza.
- incrementare l’equilibrio psico-fisico e, soprattutto per i più giovani, integrare in modo naturale la disciplina e accrescere la sicurezza in se stessi.

GIORNI E ORARI DEI CORSI PER ADULTI

– mercoledì dalle 20.00 alle 21.30

Inizio corso 5 Ottobre 2016

COSTI:

40€ al mese

70€ bimestrale

12€ lezione singola

Lezione di prova gratuita

Tesseramento sportivo EDEN/AICS obbligatorio – 20 euro annui.

Tessera Associazione Aikido e cultura tradizionale giapponese (comprende il libretto di pratica necessario per la registrazione dei passaggi di grado)– 60 euro annui

Info corsi/Insegnante

e-mail: aikido.bologna@alice.it

tel: 3479162451 – Mariangela

PRESSO:

OZ Bologna

Via Stalingrado 59 BOLOGNA

www.ozbologna.org

EDEN SLACKLINE

Lo slacklining è un esercizio di equilibrio e di bilanciamento dinamico. Il nome di quest'attività deriva dalla slackline, una fettuccia di poliestere tesa tra due punti sulla quale si cammina.

Le lezioni cominciano con un riscaldamento muscolare, in seguito si passa ai primi tentavi sulla slack, lo scopo fondamentale è percepire quel feeling unico che ci da camminare tra 2 cm e il nulla, chi ha già provato può capire cosa intendo. Una volta che la mente è svuotata possiamo decidere di affinare la nostra tecnica a seconda dei gusti.. trickline, longline e mid/highline E' una disciplina che nasce anni a dietro nello Yosemite USA, ma ancora oggi non ha regole prestabilite, la creatività è alla base dello sport e c'è ancora tanto da sperimentare..

Lezione di prova gratuita

Orari Lezioni

mercoledì: 19:00-20:30

Venerdì: 16:00-17:30

Abbonamento mensile corso

1 volta a settimana: 30 euro

2volte a settimana: 45 euro

Tesseramento sportivo EDEN/AICS obbligatorio – 20 euro annui.

Info corsi/Insegnante

tel: 348761 91 92 – Stefano

PRESSO:

OZ Bologna

Via Stalingrado 59 BOLOGNA

www.ozbologna.org

EDEN SKATEBOARDING

No blade, no bike, only skate

Eden Skatepark è un progetto nato nel 2014 per rispondere alla necessità di uno spazio indoor nell'area di Bologna. Al suo interno **strutture di ogni tipo**:

- mini rampa (altezza 1,20 m – lunghezza 5 m) raccordata con quarter su tutti e 4 i lati
- muretto in piano interamente in marmo
- hubba e rail in discesa
- gap di 5 gradini
- canadese con rail in discesa da entrambi i lati
- quarter in pool cooping su 2 livelli
- bup to bump con muretto piano e discesa in marmo
- china bank
- manual pad

Corsi skate school

Martedì 16:00 – 19:00

Giovedì 16:00 – 19:00

Domenica 15:00 – 18:00

Tariffe corsi skate school

Lezione singola: 15 euro

Mensile – 4 lezioni: 45 euro

5 lezioni singole (giorni a scelta): 60 euro

Tesseramento sportivo EDEN/AICS obbligatorio – 20 euro annui.

Marco: 3209412961

PRESSO:

OZ Bologna

Via Stalingrado 59 BOLOGNA

www.ozbologna.org

PINEWOOD

Mountain bike a 360°

L'Associazione Sportiva Dilettantistica Pinewood collaborante all'interno di EDEN PARK, opera nel settore della bici e promuove tale disciplina a livello turistico e giovanile. Si occupa di sviluppare tutte le pratiche legate alla **mountain bike**, quali **dirt jump, pumptrack, freeride, enduro e downhill**.

Pinewood gestisce uno spazio al coperto all'interno di OZ, una grande "palestra indoor" per la mountain bike in ogni sua applicazione, con **1.500 mq** di:

- **pumptrack**
- **dirt jump**
- **vasca di gommapiuma**
- **area street bmx**

CORSO PUMPTRACK

CORSO SALTI

Martedì 17-21

Mercoledì 17-21

Sabato 16-20

Da concordare la lezione con l'insegnante

5 lezioni 140 euro – BICI INCLUSA

Tesseramento sportivo EDEN/AICS obbligatorio – 20 euro annui.

Info corsi/Insegnante

e-mail: monti.marco.pw@gmail.com

tel: 329644 5848 – Marco

PRESSO:

OZ Bologna

Via Stalingrado 59 BOLOGNA

www.ozbologna.org

WEROLLS

Werolls è un'associazione sportiva collaborante nell'EDEN PARK, che nasce dall'esigenza di riunire gli appassionati di pattinaggio freestyle.

Un gruppo di ragazzi uniti dalla stessa passione sono riusciti a creare **il più grande skatepark al coperto in Italia, il BLADE is better skatepark!**

Idera imparare da zero o semplicemente migliorarsi, può frequentare corsi tenuti da istruttori qualificati. Un'area completa di tutte le strutture interamente dedicata al pattinaggio freestyle offre la possibilità di innumerevoli linee, adatta a tutti i livelli, dal principiante al pattinatore più esperto.

Un gruppo affiatato composto da ragazze e ragazzi, affiancati da istruttori qualificati, vi aspetta al Blade is better skatepark!

OBBLIGO del casco

CORSI

Martedì e Mercoledì h20-22

Sabato h15.30-17.00

COSTO 10 euro a lezione

Tesseramento sportivo EDEN/AICS obbligatorio – 20 euro annui.

Info corsi/Insegnante

e-mail: galavottialessandro@gmail.com

tel: 3334416485 – Alessandro

PRESSO:

OZ Bologna

Via Stalingrado 59 BOLOGNA

www.ozbologna.org

PIZZICA&TARANTELLE

Il Sud dell'Italia è musicalmente caratterizzato dalla Tarantella, macrogenere che in se racchiude diversi stili e modalità che sono variati nei secoli e nelle varie aree geografiche.

Ogni tarantella ha passi e modalità differenti strettamente legate al ritmo e alla cultura del luogo d'appartenenza, tutte accumulate da ritmi trascinanti, tutte col medesimo fascino e interesse.

Danze tramandate informalmente per secoli, oggi studiate e codificate perché possano sopravvivere per sempre nella memoria e nella storia del nostro popolo...è giusto che oggi possano essere riconosciute come "danze italiane" e per questo insegnate.

Il CORSO si occuperà nel dettaglio di:

PIZZICA SALENTINA

TAMMURRIATA CAMPANA

TARANTELLE CALABRESI

TARANTELLE del GARGANO

TARANTELLA MONTEMARANESE

Di ogni tarantella saranno analizzati:

– PASSI BASE

– DINAMICHE di coppia (donna/uomo, donna/donna, uomo/uomo)

– INTENZIONI della Danza: dal corteggiamento allo sdegno, dall'intesa alla sfida, dalla complicità all'ostilità.

– Differenze e le affinità tra le varie Tarantelle italiane;

Insegnante: Cecilia Casiello

Martedì h20.30-21.30

LEZIONE DI PROVA GRATUITA con tessera AICS

INFO: info@progettosatyria.com – 328 6122146 (Cecilia)

www.progettosatyria.com

COSTI:

30€ al mese

10€ lezione singola

Tesseramento sportivo EDEN/AICS obbligatorio – 8 euro annui.

PRESSO:
OZ Bologna
Via Stalingrado 59 BOLOGNA
www.ozbologna.org

TRIBAL FUSION BELLY DANCE

Tribal Fusion Belly Dance è uno stile contemporaneo che nasce dalla danza del ventre. La tecnica si basa sullo yoga e sviluppa l'estrema isolazione dei muscoli, dando la possibilità di riprodurre più movimenti contemporaneamente nonché di preservare il proprio fisico da traumi. La sua bellezza consiste nella sua versatilità poiché si presta ad infinite contaminazioni, dall'hip hop al flamenco, dal bharatanatyam alla pizzica, permettendo a ogni ballerina di personalizzare il proprio stile. La più grandi rappresentanti di questo stile sono caratterizzate proprio da stili unici e irripetibili. Fra le migliori troviamo le grandissime americane, ideatrici di questa danza, Zoe Jakes, Rachel Brice, Mardi Love, Colleena Shakti, ma anche delle italiane come Valenteena Ianni, Violet Scrap, Alice Giampieri, che tutto il mondo ci invidia.

Orari:

Giovedì h20.00-21.30

Costi:

30€ mensili + tessera aics culturale 8€

INFO: Serena 3289034553

PRESSO:
OZ Bologna
Via Stalingrado 59 BOLOGNA
www.ozbologna.org

LABORATORIO DI DANZA D'ISPIRAZIONE AFRICANA

CON MUSICA DAL VIVO

Ogni Martedì dalle 19.30 alle 21.00 allo spazio Humi presso Oz, via Stalingrado 59.

Il laboratorio è condotto da Flaminia Vendruscolo e accompagnato da Percussioni dal vivo a cura di Giuseppe Spinelli (djembé) e Mbacke (sabar).

COSTO 50 euro mensili + tessera aics 8 euro

Necessaria iscrizione, posti limitati.

Per info: fla.vendruscolo88@gmail.com

PRESSO:
OZ Bologna
Via Stalingrado 59 BOLOGNA
www.ozbologna.org