

# CORSI AI GIARDINI del BARACCANO ESTATE 2020

dal 17 giugno al 28 agosto

Proseguono anche in agosto le attività nel giardino del Baraccano  
con gli istruttori Sport Natura.

Un'occasione unica per chi vuole iniziare la giornata  
con movimenti accurati e selezionati sotto una guida attenta.  
Ogni giorno si alternano insegnanti di Yoga, Qi Gong, Pilates,  
Ginnastica posturale e Tecniche corporee integrate.

**La novità di agosto** è il corso pensato in particolare per chi ha  
superato i 60 anni, che si rivela comunque efficace per tutti coloro  
che vogliono trovare, o ritrovare, un maggiore benessere fisico e mentale.

I corsi sono riservati agli iscritti. Iscrizioni aperte fino a venerdì 7 agosto.

Per informazioni rivolgersi alla segreteria di Centro Natura

Tel: 051 235343 - [info@centronatura.it](mailto:info@centronatura.it)

## AGOSTO

lunedì	ore 7:30	Pilates	Giuseppe Spinelli
	ore 9:00	Qi Gong	Sandra Mulazzani
martedì	ore 7:30	Over 60 Tecniche corporee	Claudio Corsi
	ore 9:00	Over 60 Tecniche corporee	Claudio Corsi
mercoledì	ore 7:30	Yoga Dinamico	Cinzia Magagni
	ore 9:00	Pilates	Giuseppe Spinelli
giovedì	ore 7:30	Qi Gong	Sandra Mulazzani
	ore 9:00	Ginnastica Posturale	Giuseppe Spinelli
venerdì	ore 7:30	Ginnastica Posturale	Giuseppe Spinelli
	ore 9:00	In forma con Pino	Pino Cuscini

- Corsi ore 7:30 ingresso € 5
- Corsi ore 9:00 ingresso € 5
- In caso di mal tempo la lezione è da ritenersi annullata
- Ogni iscritto deve essere munito di materassino personale e indossare abbigliamento consono alla pratica, non è disponibile spogliatoio

Via Santo Stefano 119 – presso Quartiere Santo Stefano

### Costi

Tesseramento Sport Natura obbligatorio € 5 (scad. 31/08/2020)  
 Abbonamento 4 lezioni altre discipline € 35  
 Abbonamento 8 lezioni altre discipline € 55  
 Abbonamento 4 lezioni yoga € 40  
 Abbonamento 8 lezioni yoga € 60

### Numero di posti limitato e riservati ai soli iscritti

Per informazioni ed iscrizioni contattare la Segreteria Sport Natura  
 tel. 051223331 – 051235643

[info@centronatura.it](mailto:info@centronatura.it)  
[www.centronatura.it](http://www.centronatura.it)

 Centro Natura

 [centronaturabologna](https://www.instagram.com/centronaturabologna)

 [centronatura](https://www.youtube.com/centronatura)