

Con il patrocinio del



**Comune  
di Bologna**

Quartiere  
Borgo Panigale  
Reno



Gruppo di Borgo Panigale  
e-mail [udi.borgopanigale@libero.it](mailto:udi.borgopanigale@libero.it)

## **Programma corsi 2023 “BENESSERE DONNA”**

Continuano i nostri corsi fino al 31 maggio con le seguenti modalità:

### ➤ **Presso la Sala di Via De Nicola, 9 - Casteldebole**

#### **CORSI DI HATHA YOGA :**

- Lunedì e Venerdì 15:00-16:30
- Martedì 18:00-20:00



#### **CORSI DI GINNASTICA (funzionale e tonificante)**

Lunedì e Giovedì 18:45-19:45

#### **CORSI DI GINNASTICA POSTURALE (metodo Feldenkrais)**

Mercoledì 15:00-16:30

#### **CORSO BONES FOR LIFE**

(metodo per rafforzare la salute delle ossa a tutte le età)

Martedì 16:00-17:30

#### **CORSO DI PILATES**

Lunedì 20:00-21:00

Giovedì 17:45 -18:45



**Iscrizioni e/o informazioni** presso la Sala di Via De Nicola, 9 - Casteldebole  
prima delle lezioni oppure telefonare dalle 20 alle 21:30  
al 347 9044439 (Tamara) o al 347 2773491 (Paola)

### ➤ **Presso la Sala di Via Legnano, 2 - Borgo Panigale**

#### **CORSI DI GINNASTICA (funzionale e tonificante)**

Martedì e Venerdì 9:30-10:30

**Iscrizioni e/o informazioni** presso la Sala di Via Legnano, 2 – Borgo Panigale  
prima delle lezioni oppure telefonare al 347 9044439 (Tamara) dalle 20 alle 21:30

*Per partecipare ai corsi è richiesto il certificato medico di buona salute*