



PROGRAMMA CORSI MOVIMENTO e BALLO 2019-20 per adulti, bambini e ragazzi



1. HATHA YOGA per tutti
2. DANZA ORIENTALE per tutti
3. STRETCHING per tutti
4. PILATES per tutti
5. GINNASTICA DOLCE per adulti
6. BALLI DI GRUPPO per adulti
7. BALLO COUNTRY per tutti
8. ZUMBA® FITNESS per tutti
9. GET! GYMBALL EVO TRAINING® per tutti
10. BabyGET!®(Baby Dance)bambini 3-6 e 7-11 anni
11. DANZA MODERNA per bambini 5-12 anni
12. MUM & BABY YOGA per mamme, bambino e coppia
13. GYM GIOCANDO per bambini 3-6 anni



1 HATHA YOGA

per tutti

Pratica di Hatha-Yoga chiamata Parinama (trasformazione)

Per portare il corpo ad esplorare i propri limiti, scoprirli ed andare oltre. L'insegnante dà l'impostazione giusta: gli attrezzi e il lavoro di coppia aiutano a mantenerla

IN COLLABORAZIONE CON LA SCUOLA DI HATHA YOGA VIRYA A.S.D.

Insegnante: ALESSANDRO

- Durata: uno o due incontri settimanali
- Orario: **martedì 19.00 - 20.30 - venerdì 19.00 - 20.30**
- Luogo: Palestra Fantini
- Inizio corsi: **martedì 3 e venerdì 6 settembre 2019**
- Modalità: iscrizione e tessera VIRYA A.S.D. e tessera del Centro Tonelli

Contatti - Alessandro 335 159 9734
- alessandrinaldi79@gmail.com
- Segreteria Tonelli 335 791 7601
- centrotonelli@libero.it

2 DANZA ORIENTALE

per tutti

Esprimere attraverso il corpo la propria anima, un'espressione artistica autentica e vitale

IN COLLABORAZIONE CON VIRYA A.S.D.

Insegnante: VALENTINA

- Durata: un incontro settimanale
- Orario: **martedì 20.45 - 22.00 avanzato**
mercoledì 19.00 - 20.15 principianti; 20.15 - 21.30 intermedi
giovedì 20.15 - 21.30 laboratorio coreografico
- Luogo: Palestra Fantini
- Inizio corsi: **martedì 1, mercoledì 2 e giovedì 3 ottobre 2019**
- Modalità: iscrizione e tessera VIRYA A.S.D. e tessera del Centro Tonelli

Contatti - Valentina 388 872 2906
- info@valentinadanzaorientale.it

LEZIONE DI PROVA GRATUITA MERCOLEDÌ 25 SETTEMBRE

3 STRETCHING

per tutti

*Mantenere il corpo in buono stato di forma con
l'allungamento muscolare e la mobilitazione delle articolazioni*

IN COLLABORAZIONE CON LA POLISPORTIVA PAOLO POGGI A.I.C.S.

Insegnante: LAURA

- Durata: un incontro settimanale
- Orario: **martedì 19.10 -20.00**
- Luogo: Sala polivalente
- Inizio : **martedì 17 settembre 2019**
- Modalità: iscrizione e tessera POLISPORTIVA POGGI A.I.C.S.e tessera del Centro

Contatti - Segreteria Poggi 334 30 90 366
- poggiaics@libero.it

4 PILATES

per tutti

*Raggiungere e mantenere il benessere psicofisico
con una postura corretta
ottenuta con il potenziamento e la tonificazione muscolare*

IN COLLABORAZIONE CON LA POLISPORTIVA PAOLO POGGI A.I. C.S.

Insegnante: LAURA

- Durata: uno o due incontri settimanali
- Orario: **martedì e venerdì 18.20 -19.10 ; martedì 20.00 -20.50 (*)**
- Luogo: Sala polivalente
- Inizio corsi: **martedì 17 e venerdì 20 settembre 2019**
- Modalità: iscrizione e tessera POLISPORTIVA POGGI A.I.C.S.e tessera del Centro

Contatti - Segreteria Poggi 334 30 90 366
- poggiaics@libero.it

**(*) L'incontro di pilates del martedì continua (per chi vuole)
con lo stretching fino alle 21,20, per informazioni rivolgersi
alla segreteria**

5 GINNASTICA DOLCE

per adulti

*Fare un giusto movimento con esercizi eseguiti
lentamente con il controllo della postura
ed il giusto grado di allungamento muscolare*

IN COLLABORAZIONE CON L'ASSOCIAZIONE SPORT 2000 A.S.D.

Insegnante: ARIANNA

- Durata: due incontri settimanali
- Orario: **martedì e venerdì 11.30 -12.20**
- Luogo: Sala Polivalente
- Inizio corsi: **martedì 1 ottobre 2019**
- Modalità: iscrizione e tessera SPORT 2000 e tessera del Centro Tonelli

Contatti - Segreteria Sport 2000 tel.051 467068 - info@sport2000.com

6 BALLI di GRUPPO

per adulti

*Imparare semplici coreografie, facili passi base.
Chiunque si può cimentare in questa disciplina
che diventa movimento, divertimento, aggregazione*

IN COLLABORAZIONE CON IL CENTRO TONELLI

Insegnante: GIANNI

- ♦ Durata: un incontro settimanale
- ♦ Orario: **giovedì 10,00 - 11,00 (altri orari da concordare dall'insegnante)**
- ♦ Luogo: Sala Polivalente
- ♦ Inizio corsi: **giovedì 26 settembre 2019**
- ♦ Modalità: iscrizione e tessera del CENTRO TONELLI

Contatti - Segreteria Tonelli 335 791 7601- centrotonelli@libero.it

7 BALLO COUNTRY

per tutti

*Acquisire, vivere in gruppo un ballo coinvolgente, ritmico
e mnemonico per fare un po' di movimento,
divertendosi senza troppi pensieri*

IN COLLABORAZIONE CON LA SCUOLA DI BALLO COUNTRY WILD ANGELS

Insegnante: MANUELA

- ♦ Durata: un incontro settimanale
- ♦ Orario: **lunedì 20,30 - 21,30 PRINCIPIANTI**
lunedì 21,30 - 22,30 INTERMEDI
- ♦ Luogo: Sala Polivalente
- ♦ Inizio corsi: **lunedì 23 settembre 2019**
- ♦ Modalità: iscrizione e tessera del CENTRO TONELLI

Contatti - Manuela 347 81 44 665 - manuela.sola87@gmail.com

8 ZUMBA® fitness

per tutti

*Perdersi nella musica latina,
ritrovare una buona forma fisica,
divertirsi, fare amicizia*

IN COLLABORAZIONE CON L'ACCADEMIA A.S.D.

Insegnante: DENISE

- Durata: un incontro settimanale
- Orario: **lunedì 19.30 - 20.20**
- Luogo: Sala polivalente
- Inizio corsi: **lunedì 23 settembre 2019**
- Modalità: iscrizione e tessera L'ACCADEMIA A.S.D. e tessera Centro Tonelli



Contatti - Mara 392 503 1922
- segreteria@laccademia.org

9 GET! GYMBALL EVO TRAINING®

per tutti

*Allenarsi, stare in forma e divertirsi
attraverso un nuovo metodo di allenamento
che utilizza le gymball e la musica come principali strumenti*

IN COLLABORAZIONE CON L'ACCADEMIA A.S.D.

Insegnante: DENISE

- Durata: un incontro settimanale
- Orario: **giovedì 19.30 - 20.20**
- Luogo: Palestra Fantini
- Inizio corsi: **giovedì 26 settembre 2019**
- Modalità: iscrizione e tessera L'ACCADEMIA A.S.D. e tessera Centro Tonelli



Contatti - Mara 392 503 1922
- segreteria@laccademia.org

**Mentre sarete impegnati nella vostra lezione di Get!
(nella Sala Polivalente), in contemporanea i vostri bambini potranno
fare il corso studiato per loro di Dance & Fitness
(nella palestra adiacente).**

10 BabyGET!® (Baby Dance)

NEW

per bambini dai 3 ai 6 e dai 7 agli 11 anni

*Praticare un'attività fisica essenziale per la crescita
del bambino attraverso l'uso della palla, da sempre strumento ludico
e la musica ottimo mezzo per accendere la fantasia*

IN COLLABORAZIONE CON L'ACCADEMIA A.S.D.

Insegnante: ALICE

- ♦ Durata: un incontro settimanale
- ♦ Orario: **giovedì 19.15 - 20.15**
- ♦ Luogo: Palestra Fantini
- ♦ Inizio corsi: **giovedì 26 settembre 2019**
- ♦ Modalità: iscrizione e tessera L'ACCADEMIA A.S.D. e tessera Centro Tonelli

Contatti - Mara 392 503 1922
- segreteria@laccademia.org

11 DANZA MODERNA

per bambine dai 5 ai 12 anni

*Puntare l'attenzione allo sviluppo creativo del movimento,
incentivando e potenziando l'attitudine personale verso i fondamenti
tecnici, privilegiando sempre l'ascolto e la veridicità del corpo
che si muove, cercando l'efficienza e l'essenzialità del movimento*

IN COLLABORAZIONE CON CENTRO MOVIMENTO SOLARIS S.S.D.

Insegnante: AGNESE

- ♦ Durata: un incontro settimanale di una o due ore
- ♦ Orario: **lunedì 17.00 - 18.00/19.00**
- ♦ Luogo: Sala Polivalente
- ♦ Inizio corsi: **lunedì 23 settembre 2019**
- ♦ Modalità: iscrizione e tessera SOLARIS S.S.D. e tessera del Centro Tonelli

Contatti - Agnese 346 100 1464
- agnesemattano@gmail.com
- segreteria Tonelli 335 791 7601

LUNEDI' 23 E 30 SETTEMBRE LEZIONI DI PROVA GRATUITE

12 YOGA MAMMA-NEONATO

per le mamme, per il bambino e per la coppia

*Stabilire un legame d'amore e di fiducia,
dopo la profonda esperienza del parto
a partire dalla quinta/sesta settimana dopo la nascita*

IN COLLABORAZIONE CON LA POLISPORTIVA PAOLO POGGI A.I.C.S.

Insegnante: BARBARA

- ◆ Durata: un incontro settimanale
- ◆ Orario: **mercoledì 10,15 - 11,30**
- ◆ Luogo: Sala Polivalente
- ◆ Inizio: **da concordare con l'insegnante**
- ◆ Modalità: iscrizione e tessera POLISPORTIVA POGGI A.I.C.S. e tessera del Centro Tonelli

Contatti - Barbara 338 7464 021
- barbaradonati1971@libero.it
- Segreteria Poggi 334 30 90 366
- poggiaics@libero.it

13 GYM-GIOCANDO

per bambini e bambine da 3 a 6 anni

*Utilizzare il gioco per insegnare
i primi passi della ginnastica artistica
seguendo i movimenti naturali del bambino*

IN COLLABORAZIONE CON LA POLISPORTIVA PAOLO POGGI A.I.C.S.

Insegnante: ANNA

- ◆ Durata: un incontro settimanale
- ◆ Orario: **giovedì 17.00 - 17.50**
- ◆ Luogo: Palestra Fantini
- ◆ Inizio corso: **giovedì 19 settembre 2019**
- ◆ Modalità: iscrizione e tessera POLISPORTIVA POGGI A.I.C.S. e tessera del Centro Tonelli

Contatti - Segreteria Poggi 334 30 90 366
- poggiaics@libero.it

**PER TUTTI I CORSI E' OBBLIGATORIO IL CERTIFICATO MEDICO PER
GLI ADULTI E IL LIBRETTO VERDE PER I BAMBINI**

I nostri "Corsi di Movimento e Ballo" comprendono attività volte a mantenere e/o raggiungere il benessere psicofisico dell'adulto ed attività ludico-educative per la crescita dei bambini e sono descritti dettagliatamente nel nostro sito www.centroannalenatonelli.it

I nostri corsi sono tenuti da Associazioni Sportive e Scuole di Ballo che si avvalgono di professionisti con comprovata esperienza.

Le sedi dei nostri corsi sono la Sala Polivalente del Centro e la palestra della scuola Fantini entrambe attrezzate per le attività in esse programmate.

Regole di comportamento sono richieste per garantire lo standard qualitativo dei corsi per cui è previsto per tutte le attività un abbigliamento comodo, con calzini antiscivolo o scarpe da ginnastica pulite in modo da mantenere gli ambienti idonei allo svolgimento delle attività successive, nel rispetto di tutti gli utenti.

L'iscrizione ai corsi prevede la tessera dell'associazione sportiva e la tessera del Centro Tonelli. E' obbligatorio il certificato medico.

E' prevista la lezione di prova gratuita previo accordo con la segreteria.

Per maggiori informazioni utilizzare i contatti riportati sotto ogni disciplina o rivolgersi al Centro Tonelli 051 6252302 o 335 791 7601 (in caso di mancata risposta inviate un messaggio al cellulare o una mail a: centrotonelli@libero.it sarete ricontattati)



DOMENICHE DI BALLO

BALLI COUNTRY dalle ore 17,00

3 novembre 2019, 5 gennaio e 3 maggio 2020

con tutto lo staff WILD ANGELS BOLOGNA

ore 20,00 break gastronomico

Centro Sociale Culturale Ricreativo "Annalena Tonelli"

Via Galletta, 42 - La Mura San Carlo

40068 - San Lazzaro di Savena

Tel. 051 625 23 02 - Fax 051 625 23 02 - Tel. 051 498 23 87

Cell. 335 791 7601

e-mail centrotonelli@libero.it - www.centroannalenatonelli.it