

CORSI MOVIMENTO 2026-2027

- 1- HATHA YOGA
- 2- EDUCAZIONE e GINNASTICA POSTURALE
- 3- GINNASTICA DOLCE
- 4- GINNASTICA PER TUTTI
- 5- STRETCHING
- 6- METODO PILATES BASE
- 7- METODO PILATES AVANZ.
- 8- TAI CHI & QI GONG
- 9- CHOREOFIT
- 10- GYM GIOCANDO
- 11- DANZA CONTEMPORANEA ed ESPRESSIONE CORPOREA
- 12- DANZA ORIENTALE
- 13- BALLO COUNTRY
- 14- BALLI DI GRUPPO
- 15- SERATE BALLI DI GRUPPO

I "Corsi di Movimento"

comprendono attività volte a mantenere e/o raggiungere il benessere psicofisico dell'adulto ed attività ludico-educative per la crescita dei bambini.

Sono descritti nel sito del Centro www.centroannalenatonelli.it e nei siti delle Associazioni Sportive che li tengono avvalendosi di professionisti con comprovata esperienza.

Le sedi dei corsi sono la Palestra Fantini e la Sala Polivalente del Centro Tonelli entrambe attrezzate e predisposte per le attività in esse programmate.

Regole di comportamento sono richieste per garantire lo standard qualitativo dei corsi. L'abbigliamento deve essere idoneo e le calzature pulite in modo da mantenere gli ambienti idonei allo svolgimento delle attività successive.

L'iscrizione ai corsi prevede la tessera dell'associazione sportiva e la tessera del Centro Tonelli.

E' obbligatorio il certificato medico

Lezione prova gratuita previo accordo con l' Associazione Sportiva

Per maggiori informazioni utilizzare i contatti riportati sotto ogni disciplina o i contatti del Centro Tonelli



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 ciascuno aiutano a mantenerla.

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

Insegnante: ALESSANDRO R.

Durata: uno o due incontri settimanali

Orario: ***martedì e venerdì 19.00 - 20.30***

Luogo: *Palestra Fantini*

Inizio corsi: ***martedì 15 Settembre 2026***

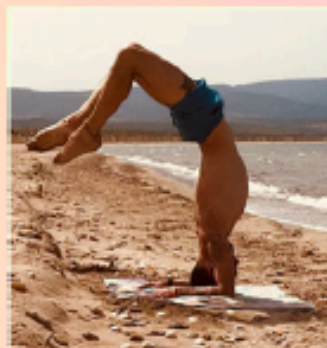
Modalità: iscrizione e tessera VIRYA A.S.D.
e tessera del Centro Tonelli

Contatti: *Alessandro 338 159 9734*

alessandrorinaldi79@gmail.com

Segreteria Centro Tonelli 335 791 7601

centrotonelli@libero.it



2- EDUCAZIONE E GINNASTICA POSTURALE

Imparare a conoscere il proprio corpo, comprendere il suo linguaggio al fine di prevenire e alleviare tensioni muscolari, viscerali e rigidità articolari, riscoprendo la gioia della propria leggerezza e del benessere psico fisico a tutte le età

IN COLLABORAZIONE CON IL CENTRO TONELLI

Insegnante: DOTT. SIMONE BONZI

Durata: un incontro settimanale

Orario: ***martedì 9.30 -10.30 base - 11.00-12.00 avanzato***

Luogo: *Sala Polivalente*

Inizio corsi: ***martedì 29 Settembre 2026***

Modalità: iscrizione e tessera
del Centro Tonelli

Contatti: *Simone 333 581 3070*

simonebonzi@yahoo.it

Segreteria Centro Tonelli 335 791 7601

centrotonelli@libero.it



3-GINNASTICA DOLCE per tutti

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

IN COLLABORAZIONE CON IL CENTRO TONELLI

Insegnante: VALENTINA O.

Durata: un incontro settimanale

Orario: mercoledì - 10.40 – 11.30

Luogo: Sala Polivalente

Inizio corsi: mercoledì 7 ottobre 2026



In aggiunta previo accordo con l'insegnante

Durata: un incontro settimanale

Orario: lunedì - 9.40 – 10.40 con tessera ad ingressi

Luogo: Sala Polivalente

Inizio corsi: lunedì 12 ottobre 2026

Modalità: Iscrizione e tessera del Centro Tonelli

Contatti: Valentina 388 872 2906 orientalbo@gmail.com

Segreteria Centro Tonelli 335 7917601 centrotonelli@libero.it

4-GINNASTICA PER TUTTI

Mantenersi in forma è possibile per tutti, a qualsiasi età e soprattutto in compagnia. Attività volta a favorire la mobilità articolare, il tono muscolare, il miglioramento generale del benessere psico-fisico.

IN COLLABORAZIONE CON SPARKLING FITNESS A.S.D.

Insegnante: DENISE C.

Durata: uno o due incontri settimanali

Orario: lunedì e/o giovedì 11.00 - 11.50

Luogo: Sala Polivalente

Inizio corsi: giovedì 1 e/o lunedì 5 ottobre 2026

Modalità: iscrizione e tessera SPARKLING FITNESS
e tessera Centro Tonelli



Contatti: Denise 349 007 7057

info@sparklingfitness.it

5-STRETCHING per tutti

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

IN COLLABORAZIONE CON LA POLISPORTIVA PAOLO POGGI A.I.CS.

Insegnanti: PAOLA e BARBARA

Durata: uno o due incontri settimanali

Orario: ***martedì e giovedì 19.00 - 19.50***

Luogo: ***martedì - Sala Polivalente***
giovedì - Palestra Fantini

Inizio: ***martedì 22 e giovedì 24 Settembre 2026***

Modalità: iscrizione e tessera POLISPORTIVA POGGI e tessera del Centro Tonelli

Contatti: Segreteria Poggi 334 309 0366 poggiaics@libero.it



6-METODO PILATES base 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.CS.

Insegnanti: PAOLA e BARBARA

Durata: uno o due Incontri settimanali

Orario: ***martedì e/o giovedì 18.00 - 18.50***

Luogo: ***martedì - Sala Polivalente***
giovedì - Palestra Fantini

Inizio corsi: ***martedì 22 e/o giovedì 24 Settembre 2026***

Modalità: iscrizione e tessera POLISPORTIVA POGGI e tessera del Centro

Contatti: Segreteria Poggi 334309 0366 poggiaics@libero.it



7-METODO PILATES avanzato

Per chi ha già praticato discipline basate sul metodo Pilates e vuole approfondire la tecnica, il potenziamento e la tonificazione muscolare

IN COLLABORAZIONE CON LA POLISPORTIVA PAOLO POGGI A.I.CS.

Insegnanti: PAOLA e BARBARA

Durata: un Incontro settimanale

Orario: ***martedì 20.00 - 20.50***

Luogo: ***Sala Polivalente***

Inizio corsi: ***martedì 22 Settembre 2026***

Modalità: iscrizione e tessera POLISPORTIVA POGGI e tessera del Centro

Contatti: Segreteria Poggi 334 309 0366 poggiaics@libero.it

8-TAI CHI & QI GONG per tutti



Il Tai Chi e il Qi Gong sono discipline orientali basate su movimenti lenti, circolari e consapevoli, accompagnati dalla respirazione e dalla percezione del corpo. Una pratica che aiuta a sciogliere le tensioni, migliorare equilibrio e mobilità e ritrovare uno stato di calma e armonia interiore.

IN COLLABORAZIONE CON IL CENTRO TONELLI

Insegnante: LUCA L.



Durata: un incontro settimanale

Orario: mercoledì 18.30 -19.30

Luogo: Sala Polivalente

Inizio: mercoledì 7 ottobre 2026

Modalità: iscrizione e tessera del Centro Tonelli

Contatti: Luca 347 464 9548 luca.lizzi@gmail.com

Segreteria Centro Tonelli 335 7917601 centrotonelli@libero.it

9-CHOREOFIT per tutti

Choreofit unisce il divertimento della danza all'efficacia del movimento. Attraverso semplici coreografie, il corso mantiene il corpo attivo, migliora la coordinazione e l'approccio al movimento in modo dinamico e coinvolgente.

IN COLLABORAZIONE CON SPARKLING FITNESS A.S.D.

Insegnante: FABIO

Durata: un incontro settimanale

Orario: lunedì 19.30 -20.20

Luogo: Sala Polivalente

Inizio corsi: lunedì 5 Ottobre 2026

Modalità: iscrizione e tessera SPARKLING FITNESS e tessera Centro Tonelli



Contatti: Denise 349 007 7057 info@sparklingfitness.it

10-GYM-GIOCANDO

bambini/e 3-6 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: GEMMA

Durata: un incontro settimanale

Orario: **giovedì 17.00 - 17.50**

Luogo: **Palestra Fantini**

Inizio corso: **giovedì 24 Settembre 2026**

Modalità: iscrizione e tessera POGGI A.I.C.S.
e tessera del Centro Tonelli

Contatti: Segreteria Poggi 334 309 0366

poggiaics@libero.it



11-DANZA CONTEMPORANEA ESPRESSIONE CORPOREA

per bambini/e ragazzi/e da 5 a 13 anni

Puntare l'attenzione allo sviluppo creativo del movimento, incentivando e potenziando l'attitudine personale, privilegiando l'ascolto del corpo che si muove, cercando l'efficienza e l'essenzialità del movimento

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

Insegnante: AGNESE M.

Durata: un incontro settimanale

Orario: **lunedì 17.00 -18.30**

Luogo: **Palestra Fantini**

Inizio corsi: **lunedì 21 Settembre 2026**

Modalità: iscrizione e tessera SOLARIS
S.S.D. e tessera CentroTonelli

Contatti: Agnese 346 100 1464

agnesemattano@gmail.com



Segreteria Centro Tonelli 335 791 7601

centrotonelli@libero.it

12-DANZA ORIENTALE per tutti

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

IN COLLABORAZIONE CON CLUB SUNSHINE A.S.D.

Insegnante: VALENTINA O.

Durata: un incontro settimanale

Orario: mercoledì dalle 20.00 **AVANZATI**

Luogo: Sala Polivalente

Inizio corsi: **mercoledì 7 Ottobre 2026**

Modalità: iscrizione e tessera CLUB SUNSHINE A.S.D.
e tessera Centro Tonelli

Contatti: Valentina 388 872 2906 orientalbo@gmail.com

Segreteria Tonelli 335 791 7601 centrotonelli@libero.it



13-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 S.

Durata: un incontro settimanale

Orario: **lunedì 20.30 - 21.30 PRINCIPIANTI**
lunedì 21.40 - 22.40 INTERMEDI

Luogo: Sala Polivalente

Inizio corsi: **lunedì 21 Settembre 2026**

Modalità: iscrizione e tessera della Scuola di ballo
e tessera del Centro Tonelli

Contatti: Manuela 347 814 4665 manuela.sola87@gmail.com



14-BALLI di GRUPPO per tutti

Imparare semplici coreografie, facili passi base, cimentarsi in questa
disciplina che diventa movimento, divertimento e aggregazione.

IN COLLABORAZIONE CON IL CENTRO TONELLI

Insegnante: GIANNI D.C.

Durata: un incontro settimanale

Orario: **venerdì 9.00-10.00 principianti**
10.00-11.30 intermedio/avanzato

Luogo: Sala Polivalente

Inizio corsi: **2 Ottobre 2026**

Modalità: iscrizione e tessera CentroTonelli

Contatti: Gianni 347 080 2517

Segreteria Centro Tonelli 335 791 7601 centrotonelli@libero.it



15-SERATE BALLI di GRUPPO

Incontri con i maestri delle scuole di ballo del territorio in cui potrai sperimentare i balli più famosi insieme a nuove coreografie

IN COLLABORAZIONE CON L'ASSOCIAZIONE TUTTI PAZZI PER IL LISCIO

Durata: un incontro settimanale sabato o domenica come da calendario

Orario: *sabato o domenica dalle 21.00 alle 24.00*

Lugogo: Sala Polivalente

Inizio serate: **domenica 11 Ottobre 2026**

Modalità: iscrizione e tessera Centro Tonelli

CALENDARIO

Ottobre

Sabato 17-24

Domenica 11

Novembre

Sabato 7-21-28

Domenica 15-29

Dicembre

Sabato 19-26,

Domenica 6-13-27



Contatti: Simona 339 191 5484 mail simona.francia@hotmail.it

Segreteria Centro Tonelli 335 791 7601 centrotonelli@libero.it

Rev. 1 del 1 Settembre 2026



Centro Sociale Culturale Ricreativo

Annalena Tonelli APS

Via Galletta, 42 La Mura San Carlo

San Lazzaro di Savena

Tel./Fax 051 3177598 - Cell. 335 791 7601



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

Facebook: Annalena Tonelli-Centro Sociale Culturale Ricreativo