

CORSI MOVIMENTO 2024-2025



- 1 - HATHA YOGA
- 2 - YOGA
- 3 - STRETCHING
- 4 - PILATES BASE
- 5 - PILATES AVANZATO
- 6 - GINNASTICA PER TUTTI
- 7 - GINNASTICA
con metodo PILATES

8 - ZUMBA® fitness

9 - TABATA®

10 - SUSPENSION TRAINING®

11 - GINNASTICA DOLCE

12 - BALLO COUNTRY

13 - DANZA ORIENTALE

14 - DANZA CONTEMPORANEA
(espressione corporea)
e TEATRO-DANZA



15 - GYM GIOCANDO

16 - EDUCAZIONE e
GINNASTICA POSTURALE

Rev.7 del 30 sett 2024



**Centro Sociale Culturale Ricreativo
Annalena Tonelli APS**
Via Galletta, 42 La Mura San Carlo
San Lazzaro di Savena

Tel./Fax 051 62 52 302 - Cell. 335 791 7601

e-mail: centrotonelli@libero.it - www.centroannalenatonelli.it
Facebook: Annalena Tonelli-Centro Sociale Culturale Ricreativo



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

Durata: uno o due incontri settimanali

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

Luogo: Palestra Fantini

Inizio corsi: **martedì 17 e/o venerdì 20 Settembre**

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

Contatti: Alessandro 338 159 9734

alessandrorinaldi79@gmail.com

Segreteria Tonelli 335 791 7601

centrotonelli@libero.it



2-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 e
il lavoro di ciascuno aiuta a mantenerla*

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

Insegnante: VALENTINA

Durata: un incontro settimanale

Orario: **mercoledì 9.30 - 10.30**

Luogo: Sala Polivalente

Inizio corsi: **mercoledì 25 Settembre 2024**
(lezione di prova)

mercoledì 2 Ottobre 2024 - inizio corso

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

Contatti: Valentina 388 872 2906

orientalbo@gmail.com

Segreteria Tonelli 335 791 7601

centrotonelli@libero.it



3-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.

Insegnante: BARBARA A.

Durata: uno o due incontri settimanali

Orario: **martedì e giovedì 19.10 - 20.00**

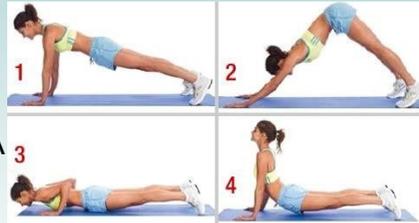
Luogo: Sala Polivalente

Inizio: **martedì 17 e giovedì 19 Sett. 2024**

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

Contatti: Segreteria Poggi 334 309 0366

poggiaics@libero.it



4-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. C.S.

Insegnante: BARBARA A.

Durata: uno o due Incontri settimanali

Orario: **martedì e/o giovedì 18.10 - 19.00**

Luogo: Sala Polivalente (martedì) Palestra Fantini (giovedì)

Inizio corsi: **martedì 17 e/o giovedì 19 Settembre 2024**

Modalità: iscrizione e tessera POLISPORTIVA POGGI e tessera del Centro

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

5-PILATES AVANZATO 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: BARBARA A.

Durata: un Incontro settimanale

Orario: **martedì 20.10 - 21.00 + stretching 21.10 - 21.40**

Luogo: Sala Polivalente

Inizio corsi: **martedì 17 Settembre 2024**

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

Contatti: Segreteria Poggi 334 309 0366

poggiaics@libero.it



6-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 ed il miglioramento generale del benessere psico-fisico.

IN COLLABORAZIONE CON SPARKLING FITNESS A.S.D.

Insegnante: DENISE

Durata: uno o due incontri settimanali

Orario: **lunedì e/o giovedì 11.00 - 11.50**

Luogo: Sala Polivalente

Inizio corsi: **giovedì 3 e/o lunedì 7 Ottobre 2024**

Modalità: iscrizione/tessera SPARKLING FITNESS e tessera Centro Tonelli

Contatti: Denise 349 007 7057 info@sparklingfitness.it



7-GINNASTICA con metodo PILATES per tutti

Migliora la forza, il tono muscolare e la postura, migliora la fluidità dei movimenti, contribuisce a dare sicurezza a sé e a diminuire lo stress.

IN COLLABORAZIONE CON SPARKLING FITNESS A.S.D.

Insegnante: DENISE

Durata: uno o due incontri settimanali

Orario: **mercoledì 19.30-20.20 e/o venerdì 9.00 -9.50**

Luogo: Palestra Fantini (mercoledì) Sala Polivalente (venerdì)

Inizio corsi: **mercoledì 2 e/o venerdì 4 Ottobre 2024**

Modalità: iscrizione e tessera SPARKLING FITNESS e tessera del Centro Tonelli

Contatti: Denise 349 007 7057

info@sparklingfitness.it



8-ZUMBA® fitness per tutti

La combinazione perfetta di divertimento e fitness per bruciare calorie senza sentire la fatica, un'esplosione di energia ed entusiasmo che porti con te dopo ogni lezione!

La tua evasione quotidiana, per liberare la mente!

IN COLLABORAZIONE CON SPARKLING FITNESS A.S.D.

Insegnante: DENISE

Durata: un incontro settimanale

Orario: **lunedì 19.30 -20.20 o martedì 9.00 - 9.50**

Luogo: Sala Polivalente

Inizio corsi: **lunedì 7 e martedì 8 Ottobre 2024**

Modalità: iscrizione e tessera SPARKLING FITNESS e tessera Centro Tonelli

Contatti: Denise 349 007 7057 info@sparklingfitness.it



9 - TABATA® per tutti



Tabata è un allenamento ad alta intensità composto da 20 secondi di workout e 10 secondi di pausa per otto round in modo da formare quattro minuti. La lezione si articola in più Tabata con l'obiettivo di bruciare moltissime calorie.

IN COLLABORAZIONE CON SPARKLING FITNESS A.S.D.

Insegnante: GAIA

Durata: un incontro settimanale

Orario: **giovedì 19.30 - 20.20**

Luogo: Palestra Fantini

Inizio corsi: **giovedì 3 Ottobre 2024**

Modalità: iscrizione-tessera SPARKLING FITNESS e tessera Centro Tonelli

Contatti: Denise 349 007 7057

info@sparklingfitness.it



10-SUSPENSION TRAINING® per tutti

Allenamento funzionale con esercizi a terra e in piedi sfruttando la forza di gravità ed il peso corporeo per aumentare tono muscolare, forza ed equilibrio.

Personalizzabile a basso/medio/alto carico muscolare in relazione alla tua preparazione fisica.

IN COLLABORAZIONE CON SPARKLING FITNESS A.S.D.

Insegnante: FRANCESCO

Durata: due/tre incontri settimanali

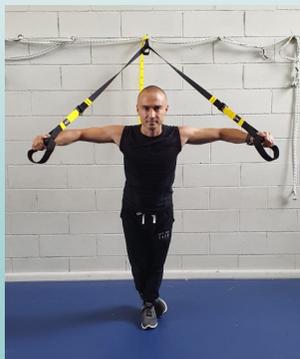
Orario: **lunedì e giovedì 20.30 - 21.20**
sabato 9,30 - 10,20

Luogo: Palestra Fantini

Inizio corsi: **giovedì 3 Ottobre 2024**

Modalità: iscrizione e tessera SPARKLING FITNESS e tessera Centro Tonelli

Contatti: Francesco 338 128 9350 info@sparklingfitness.it



11-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 L'ASSOCIAZIONE SPORT 2000 A.S.D.

Insegnante: ANNELISA

Durata: uno o due incontri settimanali

Orario: **lunedì 9.30 -10.20 e/o giovedì 9.15 -10.05**

Luogo: Sala Polivalente

Inizio corsi: **Giovedì 3 e/o Lunedì 7 Ottobre 2024**

Modalità: iscrizione e tessera SPORT 2000 e tessera del Centro Tonelli

Contatti: Annelisa 328 000 6928

Segreteria Tonelli 335 7917601 centrotonelli@libero.it



12-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 21.40 - 22.40 INTERMEDI

Luogo: Sala Polivalente

Inizio corsi: **lunedì 23 Settembre 2024**

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

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



13-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 dalle 20.45 livello principiante**
mercoledì dalle 20.00 livello intermedio/avanzato

Luogo: Palestra Fantini (martedì) Sala Poliv. (mercoledì)

Inizio corsi: **martedì 17 settembre 2024 - lezione gratuita**
mercoledì 3 ottobre 2024 - inizio corso

Modalità: iscrizione/tessera VIRYA e tessera Centro Tonelli

Contatti: Valentina 388 872 2906 orientalbo@gmail.com
Segreteria Tonelli 335 791 7601 centrotonelli@libero.it



14-DANZA CONTEMPORANEA- ESPRESSIONE CORPOREA

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

TEATRO-DANZA

per i grandi dai 13 ai 60 anni (mamme nonne)

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 CENTRO MOVIMENTO SOLARIS S.S.D.

Insegnante: AGNESE



Durata: un incontro settimanale

Orario: **lunedì 17.15 -18.15 (piccoli)**

lunedì 18.15 -19.15 (grandi)

Luogo: Sala Polivalente

Inizio corsi: **lunedì 23 Settembre 2024**

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

15-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: GAIA

Durata: un incontro settimanale

Orario: **giovedì 17.00 - 17.50**

Luogo: Palestra Fantini

Inizio corso: **giovedì 19 Settembre 2024**

Modalità: iscrizione e tessera POGGI

A.I.C.S. e tessera del Centro Tonelli

Contatti: Segreteria Poggi 334 309 0366

poggiaics@libero.it



16-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 psicofisico a tutte le età.

Insegnante: DOTT. SIMONE BONZI

Durata: un incontro settimanale

(Corso base trimestrale

o Corso completo annuale)

Orario: **martedì 10.00 - 11.00**

Luogo: Sala Polivalente

Inizio corsi: **martedì 8 ottobre 2024**

Modalità: iscrizione e tessera del Centro Tonelli **(minimo 10 persone)**

Contatti: Simone 333 581 3070 - simonebonzi@yahoo.it

Segreteria Centro Tonelli 335 791 7601 centrotonelli@libero.it



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.

I corsi sono tenuti da **Associazioni Sportive** che si avvalgono di professionisti con comprovata esperienza.

Le sedi dei corsi sono la **Palestra della Scuola 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 comodo, calzini anti scivolo o scarpe da ginnastica pulite in modo da mantenere gli ambienti idonei allo svolgimento delle attività successive, nel rispetto di tutti.

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 Associazione Sportiva

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