



CORSI di YOGA per adulti e ragazzi

Portare il corpo a esplorare i propri limiti, per scoprirli e andare oltre, l'insegnante dà l'impostazione giusta, gli attrezzi e il lavoro di coppia aiutano a mantenerla

In collaborazione con Virya scuola di Hatha Yoga

Insegnante: ALESSANDRO

- Durata: uno o due incontri settimanali
- Orario: **martedì 19.00 - 20.30**
venerdì 19.00 - 20.30
- Luogo: Palestra Fantini
- Inizio corsi: **venerdì 2 ottobre**
e martedì 6 ottobre 2015
- Modalità: iscrizione e tessera della Scuola di Yoga VIRYA e tessera del Centro Tonelli

Info: Alessandro 338 15 99 34
info@viryascolayoga.it

CORSI di TAEKWONDO per adulti e ragazzi

Vincendo o perdendo, insieme, si cresce, si migliora e si impara a vivere

Corsi tenuti dalla A.S.D. Taekwondo Lupi

Insegnante: GRAZIANO

- Durata: uno, due o tre incontri settimanali
- Orario: Adulti/Ragazzi: **lunedì, mercoledì**
e venerdì 20.30 - 22.00
- Luogo: Palestra Fantini
- Inizio corsi: **mercoledì 2 settembre 2015**
- Modalità: iscrizione e tessera associazione TKD LUPU e tessera del Centro Tonelli

settembre mese di prova gratuito

Info: 333 30 95 804 - graziano.asdlupi@gmail.com

Per tutti i corsi è prevista la prima lezione di prova gratuita, previa iscrizione all'associazione sportiva

Centro Sociale Culturale Ricreativo "Annalena Tonelli"
Via Galletta, 42 - La Mura San Carlo San Lazzaro di Savena
Tel. 0516252302 - Cell. 3357917601 Fax 0516252302
E-mail centrotonelli@libero.it www.centroannalenatonelli.it

CORSO DI STRETCHING per adulti e ragazzi

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.C.S. asd

Insegnante: LAURA

- Durata: un incontro settimanale
 - Orario: **martedì 19.10 - 20.00**
 - Luogo: Sala polivalente
 - Inizio: **martedì 15 settembre 2015**
1° CORSO 15 settembre 2015 - 19 gennaio 2016
2° CORSO 26 gennaio 2016 - 31 maggio 2016
 - Modalità: iscrizione e tessera polisportiva Poggi e tessera del Centro Tonelli
- Info: 3343090366 - poggiaics@libero.it**

CORSI DI PILATES per adulti e ragazzi

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

In collaborazione con la Paolo Poggi A.I.C.S. asd

Insegnante: LAURA

- Durata: uno o due incontri settimanali
 - Orario: **martedì 18.20 - 19.10**
martedì 20.00 - 20.50
venerdì 18.20 - 19.10
 - Luogo: Sala polivalente
 - Inizio corsi: **martedì 15 e venerdì 18 settembre 2015**
1° CORSO 15 settembre 2015 - 22 gennaio 2016
2° CORSO 26 gennaio 2016 - 31 maggio 2016
 - Modalità: iscrizione e tessera polisportiva Poggi e tessera del Centro Tonelli
- Info: 3343090366 - poggiaics@libero.it**

CORSO DI GINNASTICA DOLCE per adulti

Per fare un giusto movimento con esercizi eseguiti lentamente con il controllo della postura ed il giusto grado di allungamento muscolare e per la mente

In collaborazione con la Polisportiva Sport 2000 A.S.D.

Insegnante: ARIANNA

- Durata: due incontri settimanali
 - Orario: **martedì e venerdì 11.30 - 12.20**
 - Luogo: Sala Polivalente
 - Inizio corsi: **venerdì 2 ottobre 2015**
 - Modalità: iscrizione e tessera Sport 2000 e tessera del Centro Tonelli
- Info: 051467068 - 3386427023 - info@sportduemila.com**

**Corsi per ADULTI
e Ragazzi**

**Corsi per ADULTI
e Ragazzi**

DANZA DEL VENTRE per adulti e ragazzi

La danza orientale per esprimere attraverso il corpo la propria anima, un'espressione artistica autentica e vitale

In collaborazione con A.S.D. Valentina Danza Orientale

Insegnante: VALENTINA

- Durata: un incontro settimanale
- Orario: **giovedì 19.15-20.30 principianti**
martedì 20.45-22.00 intermedio
giovedì 20.30-22.00 avanzato
- Luogo: Palestra Fantini
- Inizio corsi: **martedì 8 settembre intermedio**
giovedì 10 settembre avanzato
giovedì 17 settembre principianti (INCONTRO DI PROVA)
- Modalità: iscrizione e tessera A.S.D. Valentina Danza Orientale e tessera del Centro Tonelli

Info : 3888722906 info@valentinadanzaorientale.it

ZUMBA fitness per adulti e ragazzi

Perditi nella musica, ritrovati in forma

In collaborazione con A.S.D. L'ACCADEMIA Scuola di danza e benessere

Insegnante: DENISE

- Durata: uno o due incontri settimanali
- Orario: **mercoledì 19.00 -20.00 e venerdì 9.10-10.10**
- Luogo: Sala polivalente
- Inizio corsi: **mercoledì 9 settembre e venerdì 18 settembre**
- Modalità: iscrizione e tessera dell'Accademia e tessera Centro

Info: Mara 3925031922 segreteria@laccademia.org

CLORE' EFFETTO BURLESQUE per adulti e ragazzi

Lo stile CLORÈ con ritmi musicali incalzanti, esecuzione rapida e veloce di esercizi di tonificazione per un ottimo lavoro cardio, mirato a bruciare calorie e rassodare gambe, addominali, glutei e braccia per ottenere un'eccezionale forma fisica

In collaborazione con A.S.D. L'ACCADEMIA Scuola di danza e benessere

Insegnante: DENISE

- Durata: un incontro settimanale
- Orario: **mercoledì 20.00-21.00**
- Luogo: Sala Polivalente
- Inizio corsi: **mercoledì 16 settembre 2015**
- Modalità: iscrizione e tessera A.S.D. L'Accademia e tessera Centro

Info: Mara 3925031922 segreteria@laccademia.org

Corsi per ADULTI e Ragazzi

ZUMBA fitness per mamme e NON SOLO.....

Perditi nella musica, ritrovati in forma

In collaborazione con A.S.D. L'ACCADEMIA

Scuola di danza e benessere

Insegnante: FABRICIA

- Durata: un incontro settimanale
- Orario: **martedì 16.45-17.35**
- Luogo: Palestra Fantini
- Inizio corsi: **martedì 22 settembre 2015**
- Modalità: iscrizione e tessera dell'Accademia e tessera Centro Tonelli

Info: Mara 3925031922 segreteria@laccademia.org
mara@laccademia.org

GRANDE NOVITA' !!!

QUESTO CORSO E' RIVOLTO

ALLE MAMME, NONNE, ZIE ECC CHE VOGLIONO FARE UN CORSO

IN CONTEMPORANEA CON I PROPRI BAMBINI

I corsi si svolgono alla stessa ora in due locali distinti ma vicini

CORSO di BABY DANCE

Corso per bambini/e da 3 a 6 anni

Percorso di crescita nella conoscenza di sé attraverso la danza per migliorare la forza, la resistenza, la coordinazione, la flessibilità e l'agilità.

In collaborazione con A.S.D. L'ACCADEMIA

Scuola di danza e benessere

Insegnante: SHARON

- ♦ Durata: un incontro settimanale
- ♦ Orario : **martedì 16.45 – 17.45**
- ♦ Luogo : Sala Polivalente
- ♦ Inizio corso: **martedì 22 settembre 2015**
- Modalità: iscrizione e tessera A.S.D. L'Accademia e tessera Centro Tonelli

Info: Mara 3925031922 segreteria@laccademia.org
mara@laccademia.org

Corso per Bambini

Per tutte le attività di movimento è consigliato un abbigliamento comodo, sono obbligatori calzini antiscivolo o scarpe da ginnastica pulite per garantire la pulizia per i corsi successivi

CORSO di AIKIDO per bambini

Lavorando sull'attenzione, sulla disciplina ed educazione del movimento attraverso ginnastica, gioco, tecniche di concentrazione ed esercizi di equilibrio, i bambini saranno stimolati alla precisione del gesto e ad una relazione con gli altri senza collisione.

Tenuto dalla Associazione di Aikido

Insegnante: MICHELE

- ◆ Durata: un incontro settimanale
 - ◆ Orario: **giovedì 17.00-18.00**
 - ◆ Luogo: Palestra Fantini
 - ◆ Inizio: **mercoledì 7 ottobre 2015**
 - ◆ Modalità: iscrizione e tessera associazione sportiva e tessera Centro
- Info: 333 73 23 599**

CORSO di KARATE per ragazzi

KARATE è filosofia di vita, impegno costante di ricerca del proprio equilibrio, insegnamento a "combattere senza combattere", a diventare forti modellando il carattere, guadagnando consapevolezza, capacità di sorridere nelle avversità e acquisire il rispetto degli altri.

Tenuto dalla Polisportiva Paolo Poggi A.I.C.S. asd

Insegnanti: DAVIDE e FABIO

- ◆ Durata: un incontro settimanale
 - ◆ Orario: **giovedì 17.00-18.00**
 - ◆ Luogo: Palestra Fantini
 - ◆ Inizio corsi: **giovedì 17 settembre 2015**
 - ◆ Modalità: iscrizione e tessera A.I.C.S. Paolo Poggi
- Info: 334 30 90 366 - poggiaics@libero.it**

Corsi per Bambini e Ragazzi

CORSI di TAEKWONDO FITA per bambini/ragazzi

Vincendo o perdendo, insieme, si cresce, si migliora e si impara a vivere

Tenuti dalla A.S.D. Taekwondo Lupi

Insegnante: GRAZIANO

- ◆ Durata: uno o due incontri settimanali
- ◆ Orario: 4 - 7 anni: **lunedì e mercoledì 17.00-18.00**
8 - 12 anni: **lunedì e mercoledì 18.00 -19.00**
- ◆ Luogo: Palestra Fantini
- ◆ Inizio corsi: **lunedì 7 settembre 2015**
- ◆ Modalità: iscrizione e tessera TKD LUPI A.S.D.

settembre mese di prova gratuito

Info: 333 30 95 804 - graziano.asdlupi@gmail.com

CORSO di DANZA MODERNA e CONTEMPORANEA

Corsi per bambini/e da 5 a 12 anni

Insieme di più elementi: Yoga per dare tono ed elasticità al sistema muscolare; Danza Moderna per muoversi nello spazio, con ordine e disinvolta; Espressione Corporea per scoprire il proprio corpo e giocare col movimento libero danzato; Improvvisazione per sviluppare la propria creatività valorizzando ogni individualità; Composizione per utilizzare metodi e le proprie capacità tecniche, sensibilità e fantasia per composizioni individuali.

Insegnante: AGNESE

- ◆ Durata: un incontro settimanale
- ◆ Orario: **lunedì 17.00 - 19.00**
- ◆ Luogo: Sala Polivalente
- ◆ Inizio corsi: **lunedì 5 ottobre 2015**
- ◆ Modalità: iscrizione e tessera presso il Centro Tonelli

Corsi per Bambini

CORSO di GYM GIOCANDO

Corsi per bambini/e da 3 a 6 anni

Corso di danza che utilizza il gioco per insegnare i primi passi della ginnastica artistica seguendo i movimenti naturali del bambino.

Tenuto dalla Polisportiva Paolo Poggi A.I.C.S. asd

Insegnante: BARBARA A.

- ◆ Durata: un incontro settimanale
 - ◆ Orario: **venerdì 17.30 - 18.20**
 - ◆ Luogo: Sala Polivalente
 - ◆ Inizio corso: **venerdì 18 settembre 2015**
 - ◆ Modalità: iscrizione e tessera polisportiva Poggi e tessera del Centro Tonelli
- Info: 3343090366 - poggiaics@libero.it**

CORSO di GIOCA-GINNASTICA per l'infanzia

Avviamento alla ginnastica artistica per bambini/e

Tenuto da U.S. Zinella C.S.I

Insegnante: ALICE

- ◆ Durata: un incontro settimanale
 - ◆ Orario: **mercoledì 17.00-17.50**
 - ◆ Luogo: Sala Polivalente
 - ◆ Inizio corso: **mercoledì 16 settembre 2015**
1° CORSO 16 settembre 2015 - 26 gennaio 2016
 - ◆ Modalità: iscrizione e tessera Zinella e tessera del Centro Tonelli
- Info: 3891945665**

CORSI di YOGA per MAMMA-NEONATO

Corsi per mamme e bambini neonati

Per il bene della mamma e del neonato, rafforza il loro legame d'amore e fiducia

In collaborazione con la Polisportiva Paolo Poggi A.I.C.S. asd

Insegnante: Barbara

- ◆ Durata: numero degli incontri concordato con l'insegnante
 - ◆ Orario: **mercoledì 9,30-11,30**
 - ◆ Luogo: Sala Polivalente
 - ◆ Inizio: **da concordarsi**
 - ◆ Modalità: iscrizione e tessera
- A.I.S.C. Paolo Poggi e tessera del Centro

Info: Barbara 33874021

poggiaics@libero.it o 3343090366

**Corsi per Neo Mamme-Neonato
e futuri genitori**

CORSI di PRE-PARTO

Risponde alle esigenze delle nuove famiglie di preparare questo delicato momento della vita con esperti fidati: *pedagogista, ostetrica, neuropsichiatra, pediatra*

Corsi tenuti dall'associazione L'Arcobaleno in Tasca

Insegnanti: Alice e Valentina

- ◆ Durata: 10 incontri settimanali
- ◆ Orario: **tutti i lunedì 18.30 - 20.30**
dal 14 settembre al 23 novembre 2015
- ◆ Luogo: Laboratorio
- ◆ Inizio corsi: **lunedì 14 settembre 2015 ORE 18.30-20.30**
serata di PRESENTAZIONE GRATUITA
- ◆ Modalità: iscrizione e tessera dell'associazione

Info: 3248365958 arcobalenointasca@gmail.com

Alice 3397987253 (coordinatrice corso)

Ballo Adulti

BALLO da SALA, LISCIO e DANZE

FILUZZIANE per adulti e ragazzi

Per chi desidera imparare un ballo dal gusto antico, per ballare in sala da ballo e divertirsi in compagnia

Tenuto dal Centro Tonelli

Insegnanti: Carla e Federico

- Durata: un incontro settimanale
- Orario: **martedì e mercoledì 21.00 - 22.00 e 22.00-23.00**
- Luogo: Sala Polivalente
- Inizio corsi: **martedì 15 e mercoledì 16 settembre 2015**
- Modalità: iscrizione e tessera presso il Centro Tonelli

Info: Federico 337863517 Carla 3331345877

HAPPY DANCE

ore 20.00
piccolo break

LE DOMENICHE DANZANTI con musicisti
d'eccezione in un ambiente unico e confortevole
ore 18.00 - 23.00

20 settembre ballo e musica dal vivo con **Viviana**

11 ottobre ballo e musica dal vivo **Ballomania**

25 ottobre ballo e musica dal vivo con **Aldo e Claudia**

8 novembre ballo e musica dal vivo con **Adriana e Mauro**

22 novembre ballo e musica dal vivo con **Andrea e Lorena**

6 dicembre ballo e musica dal vivo **Davide Balestri**

20 dicembre ballo e musica dal vivo **Aldo e Claudia**

17 gennaio ballo e musica dal vivo con **Milena e i Monelli**

21 febbraio ballo e musica dal vivo con **Ballomania**

6 marzo ballo e musica dal vivo con **Laura e Stefano Zizza**

20 marzo ballo e musica dal vivo con **Cecilia ed Emanuela**

10 aprile ballo e musica dal vivo con **Andrea e Lorena**

24 aprile ballo e musica dal vivo con **Davide Balestri e Roberta**

8 maggio ballo e musica dal vivo con **Viviana**

22 maggio ballo e musica dal vivo con **Laura e Stefano Zizza**

**Prenotazione
obbligatoria**

Ballo Adulti

TANGO ARGENTINO

Qualcuno ha detto che il tango argentino è una poesia raccontata con il ballo.

Tutta la grinta sensuale del Tango Argentino e della Milonga

Tenuto da TANGORE A.S.D.

Insegnanti: Caterina e Luca

- Durata: un incontro settimanale
 - Orario: **lunedì ore 20.00 - 21.00 corso principianti**
lunedì ore 21.00 - 21.30 lezione di tecniche
lunedì ore 21.30 - 22.30 corso intermedi-avanzati
lunedì ore 22.30 - 24.00 pratica Milonga
 - Luogo: Sala Polivalente
 - Inizio corsi: **lunedì 14 settembre 2015 ore 20.15**
 - Modalità: iscrizione e tessera TangoRe A.S.D. e tessera Centro Tonelli
- Info: Luca Donato 3491157708 - info@tangorebologna.it

GRAN MILONGA del LUNES

...un lunedì al mese Serata Speciale con Tj Ospite...

lunedì 14 settembre 2015 ore 22.00-02.00

FESTA DI APERTURA DELLA SCUOLA con TJ CHAMACO

...nel corso della serata brevi performance teatrali

a cura della Compagnia "TEATRO in controluce" **INGRESSO LIBERO**