



DEMO di SETTEMBRE

Presentazioni aperte a tutti e gratuite

Sabato 14

NORDIC WALKING e FITWALKING dalle 16 alle 19 LEZIONI DIMOSTRATIVE Adriano Bertazzi

Martedì 17

BIODANZA dalle 10 alle 11,30 Luisa Eberhardt

Liberamente ispirato al metodo Dalcroze Marina Sbardolini

- **TERAPIA MUSICALE OVER 60** dalle 14,15 alle 15 - **PIANOFORTE RITMICO ADULTI** dalle 15,15 alle 16
 - **ABBRACCIO MUSICALE** da 0 a 3 anni dalle 16,15 alle 17 - **PRE-RITMICA MUSICALE** da 4 a 6 anni dalle 17,15 alle 18
 - **RITMICA MUSICALE BIMBI** da 7 a 12 anni dalle 18 alle 19 - **PIANOFORTE RITMICO ADULTI** dalle 19,15 alle 20
- TAI CHI CHUAN** dalle 18,30 alle 20 Giuseppe Giusti

Mercoledì 18

YOGA dalle 10 alle 11,30 Graziano Tonolini

Liberamente ispirato al metodo Dalcroze Marina Sbardolini

- **ABBRACCIO MUSICALE** da 0 a 4 anni dalle 17,15 alle 18 - **PIANOFORTE RITMICO INFANZIA** dalle 18,15 alle 19
 - **NINNA NANNA IN GRAVIDANZA** dalle 19,15 alle 20
- MI METTO IN GIOCO ESPLORANDO I FIORI DI BACH. Laboratorio Emozionale** mercoledì dalle 20,45 alle 22,45 Monica Marini

Giovedì 19

Liberamente ispirato al metodo Dalcroze Marina Sbardolini

- **PIANOFORTE RITMICO ADULTI** dalle 14,15 alle 15 - **PIANOFORTE RITMICO BIMBI** dalle 15,15 alle 16
 - **ABBRACCIO MUSICALE** da 0 a 4 anni dalle 16,15 alle 17 - **PRE-RITMICA MUSICALE** da 4 a 6 anni dalle 17,15 alle 18
 - **TERAPIA MUSICALE** dalle 18,15 alle 19 - **RITMICA MUSICALE ADULTI** dalle 19,15 alle 20
- METODO REME** dalle 18,30 alle 20,30 Monica Redana

Venerdì 20

GINNASTICA DOLCE PER SENIORES dalle 10 alle 11 Paolo Ghirardi

Liberamente ispirato al metodo Dalcroze Marina Sbardolini

- **RITMICA MUSICALE OVER 60** dalle 10 alle 11 - **ABBRACCIO MUSICALE** da 0 a 4 anni dalle 11 alle 12
- **PIANOFORTE RITMICO ADULTI** dalle 12 alle 13

YOGA dalle 18,10 alle 19,40 Graziano Tonolini

PRESENTAZIONE METODO ENERGY TAPING dalle 20,30 alle 22,00 Anna Rossella Borboni

Lunedì 23

FELDENKRAIS dalle 19,15 alle 20,15 Madian Pini

Martedì 24

BIODANZA dalle 10 alle 11,30 Luisa Eberhardt

Liberamente ispirato al metodo Dalcroze Marina Sbardolini

- **TERAPIA MUSICALE OVER 60** dalle 14,15 alle 15 - **PIANOFORTE RITMICO ADULTI** dalle 15,15 alle 16
 - **ABBRACCIO MUSICALE** da 0 a 3 anni dalle 16,15 alle 17 - **PRE-RITMICA MUSICALE** da 4 a 6 anni dalle 17,15 alle 18
 - **RITMICA MUSICALE BIMBI** da 7 a 12 anni dalle 18 alle 19
 - **PIANOFORTE RITMICO ADULTI** dalle 19,15 alle 20
- IL TUO SILENZIO... MI PARLA** dalle 21 alle 22,30 Eleonora Pancini

Mercoledì 25

YOGA dalle 10,00 alle 11,30 Graziano Tonolini

Liberamente ispirato al metodo Dalcroze Marina Sbardolini

- **ABBRACCIO MUSICALE** da 0 a 4 anni dalle 17,15 alle 18 - **PIANOFORTE RITMICO INFANZIA** dalle 18,15 alle 19
- **NINNA NANNA IN GRAVIDANZA** dalle 19,15 alle 20

PERCORSO ESPERIENZIALE CON IL METODO BATES dalle 20,30 alle 22 Anna Rossella Borboni

ESADANZA dalle 20,30 alle 22,30 dr.ssa Maria Grazia Guglielmucci

Giovedì 26

PILATES dalle 8,30 alle 9,30 Giovanna Azzolini

Liberamente ispirato al metodo Dalcroze Marina Sbardolini

- **PIANOFORTE RITMICO ADULTI** dalle 14,15 alle 15 - **PIANOFORTE RITMICO BIMBI** dalle 15,15 alle 16
- **ABBRACCIO MUSICALE** da 0 a 4 anni dalle 16,15 alle 17 - **PRE-RITMICA MUSICALE** da 4 a 6 anni dalle 17,15 alle 18
- **TERAPIA MUSICALE** dalle 18,15 alle 19 - **RITMICA MUSICALE ADULTI** dalle 19,15 alle 20

TEA TIME. Disimpegnate conversazioni in inglese per imparare a cavarsela in giro per il mondo.

dalle 16 alle 17,30 **Principianti** e dalle 17,30 alle 19,00 **Avanzato** Olga Burlaca

CLINICAL PILATES 18,15 alle 19,15 Alexandra Alaimo

BIODANZA dalle 21 alle 23 Stefania Marini

METODO REME dalle 18,30 alle 20,30 Monica Redana

Venerdì 27

GINNASTICA DOLCE PER SENIORES dalle 10,00 alle 11,00 Paolo Ghirardi

Liberamente ispirato al metodo Dalcroze Marina Sbardolini

- **RITMICA MUSICALE OVER 60** dalle 10 alle 11 - **ABBRACCIO MUSICALE** da 0 a 4 anni dalle 11 alle 12
- **PIANOFORTE RITMICO ADULTI** dalle 12 alle 13

YOGA dalle 18,10 alle 19,40 Graziano Tonolini

CORSO DI CUCINA AYURVEDICA dalle 17,30 alle 20 Lori

LABORATORIO AYURVEDICO dalle 20,30 alle 22 dr Cosimo Calavita, Flaminia, Lori

MASSAGGIO ANTISTRESS E AROMATERAPIA dalle 20,30 alle 22,30 Agostino Lucidera

Lunedì 30

YOGA dalle 18 alle 20 Federica Capra

FELDENKRAIS dalle 19,15 alle 20,15 Madian Pini