

NEW FREEDOM PALESTRA

Via Arturo Toscanini, 37C - Ferrara - Tel: 0532.903753

newfreedomferrara@hotmail.it - <https://www.facebook.com/PalestraNewFreedom/>

Attività: sala Pesi, Pilates, Yoga, Danza Classica, Gym Boxe, Gung Fu "Wing Cheun Kyun".

A.I.C.S. Ferrara

via Cassoli, 5 - Ferrara - Tel: 0532.204101 - Fax: 0532.204101

ferrara@aics.it - <http://www.aics.it/>

A.S.I Provinciale Ferrara

via Darsena, 86 - Ferrara

asi.ferrara@virgilio.it

Associazioni Sportive Sociali Italiane. Attività: corsi di tutte le discipline.

AUDACE BAURA APD

via Raffanello, 65/A - Baura (FE)

<http://www.audacebaura.com/audacebaura>

Attività: Fornito di due campi da calcio, di cui due regolamentari, un campo da calcio ed un campo da pallavolo, il tutto immerso in un verde pubblico; è possibile praticare passeggiate e molti altri giochi da parco pubblico.

BODYLAND - Centro fitness polivalente

via Bologna, 950 - San Martino (FE) - Tel: 0532.712992

bodyland@libero.it - <http://www.palestrabodyland.com/>

Attività: corsi per tutte le età, Sale Fitness e Cardiotness, Personal trainer, Massaggi, Spinning, Benessere. Programmi personalizzati di tonificazione, snellimento, riabilitazione, stretching, potenziamento, preparazione per altri sport, assistenza dietologica e tanto altro ancora.

BOXING CLUB ESTENSE

via Foro Boario, 56 - Ferrara

boxingclubestense@email.it - <http://softboxeferrara.weebly.com/index.html>

Attività: pugilato, kick Boxing, soft boxe.

BUILD YOUR BODY GYM

via Federico Fellini, 6 - Ferrara - Tel: 0532.252527

info@buildyourbodygym.com - <http://www.buildyourbodygym.com/>

Facebook: Build your body gym

Attività: sala pesi e cardiotness, CrossFit, Primal Move, Ginnastica Posturale, Pilates, Total Body, Power Pump, FitBoxe, Hip Hop Bimbi, Functional Kids, Brazilian Jujitsu, Kick Boxing, Krav Maga, Pugilato. Unico centro di Haloterapia a Ferrara con la Camera del sale Dispositivo Medico Aerosalmed, per bambini e anziani. Centro autorizzato Pancat.

C.S.I. Centro Sportivo Italiano - Comitato Provinciale

via Savonarola, 26 - Ferrara - Tel: 0532.240365 - Fax: 0532.204060

segreteria@csiferrara.it - <http://www.csiferrara.it/>

Attività: calcio A 11, Calcio a 5, Pallacanestro, Attività acquatiche, Altri sport, Biliardino,

Burraco, Nordic walking, Pallavolo, Tennis, Atletica, Fitness, Danza, Yoga, Vela, Squash.

CENTRO CYBER

Via XX Settembre, 102 - Ferrara - Tel: 347.1626754

info@centrocyber.it - <http://www.centrocyber.it/>

Attività: yoga, danza classica e moderna, pilates, bioenergetica, shiatzu, yoga, amenco.

CENTRO NUOTO COPPARO

Via dello Sport, 45 - Copparo (FE) - Tel: 0532.861383 - Fax: 0532.093585

centro_nuoto_copparo@libero.it - <http://www.centronuotocopparo.it/>

Attività: corsi di nuoto di tutti i tipi, sport a tutti i livelli, tness in acqua e in palestra, tennis e calcetto. Impianti sportivi coperti e scoperti, piscina ad acqua riscaldata.

COCOON FITNESS E BENESSERE

via Pomposa, 164 - Ferrara - Tel: 0532.741605

info@centrococoon.it - <http://www.centrococoon.it/>

Sala pesi, Zumba Fitness, Fitboxe, Spinning, Step, Total Body, Cross ght, Pilates, EverGreen (ginnastica dolce per anziani), Aerolatino, Pencak Silat, Jeet kune do, Close combat, Dragon junior, Difesa personale, Yoga & Qi Gong, Zumba toning, Zumba kids, Young Fit (ginnastica per bambini).

CUS - CENTRO UNIVERSITARIO SPORTIVO

Via Gramiccia 41 - Ferrara - Tel: 0532.708520 - Fax: 0532.708585

cus@unife.it - <http://www.cusferrara.it/>

Attività: corsi per adulti, crosst, attività giovanili, campi estivi.

Sezioni agonistiche: atletica leggera, canottaggio, golf, rugby, tennis, triathlon.

sede legale: CUS1, Via Gramiccia 41, 44123 Ferrara

seconda sede: CUS2, Via Liuzzo 41, 44122 Ferrara

DELTA NATOUR - A.S.D di promozione sociale

via Formignana, 11/a - Ferrara - Tel: 338.9676336

info@deltanatur.it - <http://deltanatur.wixsite.com/delta-natur>

Attività: sport e attività del tempo libero, yoga, meditazione e discipline del benessere naturale, workshop, corsi e conferenze, laboratori creativi...

DINAMIKA

via Calzolari, 359 - Ferrara - Tel: 339.4679703

info@asddinamika.it - <https://www.facebook.com/dinamika.danza/>

Corsi di Ginnastica di mantenimento, Total Body in località Francolino(FE) presso la palestra della Scuola elementare il Martedì ed il Giovedì.

Attività da ottobre a giugno, Prove gratuite.

DOCK SPORT VILLAGE

Via del Commercio, 32 - Barco (FE) - Tel: 0532.463718 - 393.8282999

info@docksportvillageferrara.it - <http://www.docksportvillageferrara.com/>

<https://www.facebook.com/docksportvillageferrara?fref=ts>

Attività: 7 campi in sabbia indoor per beach tennis o beach volley, due sale fitness per t boxe, box & bo, pilates, zumba, piloxing, walking, ginnastica funzionale, pilates ,hip hop, slow

t e tango. Sito internet in fase di aggiornamento

DORO POLISPORTIVA

via Franceschini, 9 - Ferrara - Tel: 0532.55535

poldoro@poldoro.it - <http://www.poldoro.it/>

Attività: total Body, Tecniche Pilates, Zumba Fitness, Circuit Power Stretching, Ginnastica Posturale, Fit&Boxe, Jazzercise, Danza Moderna, Multidanza, danza classica, danza moderna, flamenco; Acquaticità in Famiglia, nuoto neonatale, AcquaGym, Idrobike, Nuoto Bimbi, acqua gioco, Nuoto Adulti; Ginnastica Posturale in Acqua, Acqua Wellness, Latino Americano, Balli di Gruppo

DYNAMIC CLUB

via Ravenna, 167 - Ferrara - Tel: 0532.65532

info@dynamicclub.it - <http://www.dynamicclub.it/dynamic.html>

Attività: fitness, wellness, calo peso, mantenimento, ginnastica medica riabilitativa, body building, spintraining, ciclismo agonistico ed amatoriale, preparazione specifica.

ESERCIZIO VITA PALESTRA

via don Giovanni Calabria, 13 - Ferrara - Tel: 0532.747914 - 345.5984607

info@eserciziovita.it - <http://www.eserciziovita.it/>

Attività: La Cooperativa Esercizio Vita propone progetti di Attività Fisica Adattata (AFA) attraverso programmi, non sanitari, ed esercizi appositamente predisposti per soggetti con patologie croniche, nalizzati al cambiamento dello stile di vita per la prevenzione primaria e secondaria.

FERRARA BOXE

via Bologna, 306 - Ferrara - Tel: 0532.473644 - 333 5998159

ferraraboxe@libero.it - <http://www.ferrarasport.it/>

Corsi per principianti ed esperti.

Attività: pugilato agonistico, prepugilistica, prepugilistica junior, t boxe, autodifesa, kick boxing, thai boxe, judo, judo junior, karate, taekwondo, jujitsu.

FERRARA CLIMB - PALESTRA DI ARRAMPICATA

viale Krasnodar, 112/114 - Ferrara - Tel: 329.1055042

info@ferraraclimb.it - <http://www.ferraraclimb.it/>

Attività: Corsi base e di perfezionamento, Lezioni individuali, Allenamenti personalizzati, Attività giovanile, Corsi per bambini e ragazzi (5-18 anni).
Pagina FB: Ferrara Climb

FIGHTERS TEAM - GRUPPO SPORTIVO

info@ghstersteam.com - <http://www.ghstersteam.it/>

Tel: 347.3151957

PALAPALESTRE

via Tumiatì 2 Ferrara – corsi di kick boxing, krav maga, free dog – info tel. 3473151957

BE YOUR BODY - KRAVBUILD YOUR BODY

via Fellini 6 Ferrara – corsi di kick boxing e krav maga – info tel. 3281863780

DOCK SPORT VILLAGE

via del commercio 32 Ferrara – corsi di kick boxing – info tel. 3450709039

GYM & TONIC

via Colombarola 57 Ferrara – corsi di kick boxing – info tel. 3281863780

PALESTRA FORMAT

via Cassoli 25 Ferrara – corsi di Krav Maga / Difesa Personale
info sms. 3474661645

FORMAT FERRARA

via Arturo Cassoli, 25/a - Tel: 392.2299568 - 339.8676149
Palestra presso lo Stadio PAOLO MAZZA - Ferrara
judo ferrara@gmail.com - <http://formatferrara.com/>
Attività: judo, yoga, aikido.
Pagina FB: Format Ferrara

GRUPPO TEATRO DANZA

via Giovanni XXIII, 40/b - Ferrara - Tel: 0532.754092
info@teatrodanza.it - <https://www.facebook.com/asdgruppoteatrodanza/>
Palestra: Piazzetta S. Nicolò, 4 44121 Ferrara.
Attività: Corsi di danza annuali, Stage e workshops, Lezioni di verica a porte aperte (due volte l'anno), Progetti, Concorsi, Festivals, Meetings, Premi e riconoscimenti; Corsi di avviamento alla danza per bambini piccoli, Corsi di formazione e perfezionamento; Corsi residenziali estivi.

GYM & TONIC - PALESTRA

via Colombarola, 57 - Ferrara - Tel: 0532.741919 - Fax: 0532.741919
gymto@libero.it - <http://www.palestragymetonic.it/>
Attività: sala Pesi, Jazzercise, Zumba®, Fit-Boxe, Fit-Energy, HIP HOP, Fisiodanza, Danza classica, moderna e "a terra", Gag, Kick Boxing, Pilates, Step-Tone, Total body, Spinning & Circuit, Taekwondo, Danza Classica e Moderna, YOlistic nonsoloyoga.

JAZZ STUDIO GYM DANCE

vicolo Boccacanalè, 3 - Ferrara - Tel: 0532.760407
jazzstudance@yahoo.it - <http://www.jazzstudiodance.it/>
Danza: Balli Latino Americani, Break Dance, Danza Afro, Danza Classica, Danza Moderna, Danza Jazz, Hip Hop, Propedeutica alla Danza
Benessere & Fitness: Capoeira, GAG (Gambe-Addominali-Glutei), Ginnastica Dolce, Ginnastica Medica, Pilates Piloxing, Taiji Quan e Qigong, Yoga, Zumba

KRAV MAGA ITALIA A.S.D.

c/o Palestra New Millennium Centro Fitness, via Darsena 86/a - Ferrara
Tel: 0532.769754 - info@kravmaga ferrara.it - <https://www.kravmaga ferrara.it/>
Orari: martedì e giovedì dalle 19.00 alle 20.00
corsi: e.s.a.m. krav maga italia - krav maga italia military - krav maga italia basic & guns - krav maga italia difesa donna

LA PALESTRA ASD

via Recchi, 8 - Ferrara - Tel: 348.3822013
lapalestragsa@alice.it - FB La-Palestra

LA PALESTRA S.a.s di Maurizio Vandelli & c.

via Rampari Di S. Paolo, 48 - Ferrara - Tel: 0532.766036
Centro di Rieducazione Funzionale

LUDOVICO CIRCOLO SPORTIVO

via Ludovico Ariosto, 88 - Ferrara - Tel: 0532.240230
info@asdludovico.it - <http://www.asdludovico.it/>
Calcio a 5, Tennis, Summer Sport Campus.

NEWS LIFE CENTER

via Manardo, 20 - Ferrara - Tel: 0532.790165
Attività: Sala pesi e cardio tness, Air Machine, Personal Trainer, Gag, Step Coreografato, Boot Camp, Fitboxe, Pilates...

NEWS MILLENIUM CENTRO FITNESS

via Darsena, 86/a - Ferrara - Tel: 0532.769754
centromillennium@alice.it - <http://www.palestranewmillennium.com/>
Attività: boot camp, sala pesi & cardiotness, evot, power pump, autodifesa sia, t-boxe, difesa personale, recupero funzionale, athletic boxe, urban rebounding, stretching, total body workout, modern dance, tone training, bokwa, karate junior, zumba® tness, personal trainer m&m, personal pilates, back school e pancat, real-ball tness, step & tone, ginnastica dolce, yogat, los rumberos, pilates, functional training, acquatness program.

NUOVO BODY CLUB - PALESTRA PUGILISTICA

via XX settembre, 47 - Ferrara - Tel: 0532.760161
bodyclubferrara@libero.it - <https://www.facebook.com/palestrabodyclub/>
Attività: ginnastica di potenziamento, Dimagrimento e tonificazione, Cardiotness, Circuit training, Gag, Mantenimento, Boxe, Prepugilistica, Fitboxe, Step tone, Body workout.

POLISPORTIVA OTELLO PUTINATI

via L. Pastro, 2 - Ferrara - Tel: 0532/764185 - Fax: 0532/764185
polputinati@libero.it - <http://www.comune.fe.it/putinati>
Attività: body Building, Spinning, Calcetto, Corsi di Tennis, Wellness Dance e Dance stretching, Yoga stretching, Macacaro, Danza Classica, Difesa Personale, Krav Maga, Ginnastica dolce per la terza età, Zumba fitness, Hata Yoga, Danza Afro, Karate.

OBIETTIVO CORPO - STUDIO DI PERSONAL TRAINING

via Grillenzoni, 3 - Ferrara - Tel: 0523.733642 – 366.1088652
info@obiettivocorpo.it - <http://www.obiettivocorpo.it/>
Attività: Allenamenti personalizzati in sedute individuali o in piccoli gruppi con l'assistenza di un Personal Trainer qualificato.

OUVERTURE DI MELANIA ASD

via Giuoco del pallone 29 - Ferrara - Tel: 349.0684246
melaniadurca@gmail.com - <http://ouverturedimelania.wixsite.com/tness>
Orari: dal lunedì al venerdì dalle 10:00 alle 21:00
Descrizione
- Total Body, Zumba, Step, Tonicazione
- Pilates, Yoga, Ginnastica Dolce
- Difesa Personale
- Danza classica e contemporanea, danza moderna, jazz dance e hip hop

PALABOSCHETTO

via de Marchi Emilio, 4 - Ferrara - Tel: 0532.63000 - Fax: 0532.63000

<http://servizi.comune.fe.it/5321/palaboschetto>

Attività:

1) G.S. Ariosto (Pallamano Femminile) www.ariostopallamano.it/la-squadra/

2) A.S. Handball Estense www.handballestense.com/contatti

PALESTRA GINNASTICA FERRARA (Palagym) ASD

piazzale Atleti Azzurri d'Italia 4/A - Ferrara - Tel: 0532.977886

info@pgf.fe.com - <http://www.pgf-fe.com/>

Corsi per Bambini: artistica, Ritmica, Judo e M.G.A., Wushu, Kung Fu, Sanda-Boxe Cinese, Danza, Hip Hop.

Corsi per Adulti: acrobatica Adulti, Cross Training, Pedane Vibranti, Pilates, Posturale, Propriocezione, Senza Età, Stretching Muscolare, Tonicazione

Aerobica, Walking Program, Yoga.

Attività Agonistica: ginnasti e ginnaste, squadre, discipline e specialità.

PERSONAL TRAINER

Via E. Da Rotterdam 15/b - Ferrara - Tel: 338.3514188

info@personaltrainerferrara.it

<https://www.facebook.com/personal.trainer.ferrara/>

Descrizione: Zero Gravity - Allenamento funzionale in sospensione; Jeet Kune do self defence - Corso di Autodifesa basato sulle tecniche Jeet Kune do, Veraow - Dance fitness potenziato dallo stretching e dal rilassamento di mente e corpo; Dance fusion - Corso unico nel suo genere offre un mix di stili che va dalla danza contemporanea a quella urbana; Cerchio aereo - Dalla tradizione circense e acrobatica un corso aperto a tutti i livelli di preparazione

PGS FERRARESE DON BOSCO - Polisportive giovanili salesiane

piazza San Benedetto, 17 - Ferrara - Tel: 0532.215904

pgs@sambefe.it - <http://www.sambefe.it/index.php/cammini-di-fede/50-gruppi/pgs-sport/120-pgs-ferrarese-don-bosco>

Attività: nello stile educativo di Don Bosco, propone in oratorio attività ludico sportiva per bambini/e, ragazzi/e, giovani e adulti.

PROSPORT ATLETICA FERRARA

via Ticchioni, 6 - Ferrara - Tel: 0532.242174 - 0532.213089 - Fax: 0532.242185

info@magnanisport.it - <http://www.magnanisport.it/>

Management atleti, eventi sportivi, progetti per lo sport, atletica.

RAVALLE POLISPORTIVA ASD

piazza SS. Filippo e Giacomo, 42 - Ravalle (FE) - Tel: 368.942329 - 349.5617601

<http://polisportivaravalle.jimdo.com/>

Attività: calcio e non solo; attività motoria in palestra e a tavola, corsi di mantenimento, di recupero sico e di potenziamento muscolare.

SENTIERI VERDI NATURA E SPORT

via Leopardi, 20 - Ferrara - Tel: 329.1055042 - 338.8029

sentieriverdi@yahoo.it - <http://www.sentieriverdi.altervista.org/>

Presso la palestra d'arrampicata Ferrara Climb in Viale Krasnodar 112.

Attività: Corsi di Arrampicata, Canyoning, Trekking, Racchette da neve, Grotte, Alpinismo.

SPACE ASD

corso Isonzo 107/e - Ferrara - Tel: 370.3151027

space.ferrara@gmail.com - <https://www.facebook.com/spaceferrara/>

Attività: pilates, ginnastica pre/post-parto, danza propedeutica bimbi e modern-jazz, danza del ventre, olodanza, yoga, qi-gong, recitazione e musical bimbi.

SYNERGY LAB

via Caldirolo, 84 - Ferrara - Tel: 339.3067201

Attività: postural Yoga Therapy, Educazione di Ginnastica Posturale, Qi Gong, Tai Chi Chuan, Corpo e Coscienza, Yoga in gravidanza, Il respiro consapevole.

TERRANUOVO PALESTRA

via Giovanni XXIII, 40/a - Ferrara - Tel: 0532.754445

info@palestraterranuova.it - <http://www.palestraterranuova.it/>

Attività: corsi di mantenimento, tonificazione, cardiofitness, rieducazione posturale globale, formativa e correttiva, pilates matwork, olit training olistico, recupero funzionale.

US Sportiva ACLI SAN LUCA SAN GIORGIO

via Giuseppe Fabbri, 103 - Ferrara - Tel: 0532.66941

<http://www.pallavoloferrara.it/>

Attività: corsi di minivolley e calcio, corsi di nuoto per ragazzi e adulti, corso di ginnastica moderata per adulti al mattino presso il Centro sportivo di via del Campo.