

**PROGRAMMA ADULTI LODI CITTA'**

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
9.00 - 10.00 TONIFICAZIONE S. FRANCESCO	10.00 - 11.00 PILATES S. FRANCESCO	9.00 - 10.00 TONIFICAZIONE S. FRANCESCO	10.00 - 11.00 PILATES S. FRANCESCO	9.00 - 10.00 TONIFICAZIONE S. FRANCESCO
15.00 -16.00 ACQUAGYM DOLCESTILNOVO	13.00 - 14.00 G.A.G. LODI HOTEL		13.00 - 14.00 G.A.G. LODI HOTEL	
16.00 - 17.00 TONIFICAZIONE EINAUDI		16.00 - 17.00 TONIFICAZIONE EINAUDI		
16.45 - 17.45 GYM DOLCE GANDINI		17.30 - 18.30 PILATES GORINI (PONTE)	16.45 - 17.45 GYM DOLCE GANDINI	
18.00 - 19.00 YOGAFLEX GORINI (PONTE)		18.00 - 19.00 TOTAL BODY GORINI (PONTE)	18.00 - 19.00 ZUMBA LODI HOTEL	18.00 - 19.00 YOGAFLEX GORINI (PONTE)
18.00 - 19.00 TOTAL BODY BALLARDINI	18.15 - 19.15 G.A.G. GANDINI			18.15 - 19.15 G.A.G. GANDINI
18.00 - 19.00 XTC PEZZANI	19.15 - 20.15 PILATES GANDINI	18.00 - 19.00 STEP PEZZANI	18.00 - 19.00 PILATES PEZZANI	
19.00 - 20.00 GAG PEZZANI		19.00 - 20.00 TOTAL BODY PEZZANI	19.00 - 20.00 TOTAL BODY PEZZANI	19.30 - 20.30 CROSS TRAINING GANDINI
19.30 - 20.30 CROSS TRAINING GANDINI	18.30 - 20.00 PARKOUR VEGIO	19.30 - 20.30 CROSS TRAINING GANDINI		<b>SABATO</b>
	19.00 - 20.00 VERTEBRALE GORINI (PONTE)		19.00 - 20.00 VERTEBRALE GORINI (PONTE)	11.00 - 12.00 PILATES LODI HOTEL
20.15 - 21.15 G.A.G. CABRINI			20.15 - 21.15 G.A.G. CABRINI	14.30 - 16.00 NORDIC WALKING BASE/AVAN

**PROGRAMMA ADULTI PROVINCIA**

CORTE PALASIO	<b>GAG</b> MARTEDI' E GIOVEDI' ORE 19.30
CREMA	<b>GAG</b> MARTEDI' E GIOVEDI' ORE 18.00
LODIVECCHIO	<b>GAG</b> LUNEDI' 20.30 E MERC 20.00 <b>PILATES</b> MERC 19.00
MASSALENGO	<b>GAG</b> LUNEDI' ORE 19.30 E MERCOLEDI' ORE 20.15
PANDINO	<b>GAG</b> LUNEDI' 20.15 MERCOLEDI' GAG 20.00 PILATES 21.00
SALERANO	<b>GAG</b> LUNEDI' 19.15 E MERCOLEDI' 18.30
TAVAZZANO	<b>GAG</b> MARTEDI 19.30 E GIOVEDI ORE 19.20 <b>PILATES</b> MART 20.30
TREVIGLIO	<b>NORDIC WALKING</b> O SABATO ORE 10.00

**FREQUENZA LIBERA PER 8 MESI: 250 EU TOTALI  
ESCLUSO LEZIONI ACQUA GYM (COMPRESSE CON AGGIUNTA DI 100 EU PER 8 MESI)  
PER I SOCI PREVISTE ANCHE ALTRE FORMULE DI FREQUENZA  
WWW.SPORTIME-LODI.IT—CELL. 388 4296393**