

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 | | SABATO |
| | 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 | GAG MARTEDI' E GIOVEDI' ORE 19.30 |
| CREMA | GAG MARTEDI' E GIOVEDI' ORE 18.00 |
| LODIVECCHIO | GAG LUNEDI' 20.15 E MERC 20.00 PILATES MERC 19.00 |
| MASSALENGO | GAG LUNEDI' ORE 19.30 E MERCOLEDI' ORE 20.15 |
| PANDINO | GAG LUNEDI' 20.15 MERCOLEDI' GAG 20.00 PILATES 21.00 |
| SALERANO | GAG LUNEDI' 19.00 E MERCOLEDI' 18.30 |
| TAVAZZANO | GAG MARTEDI 19.30 E GIOVEDI ORE 19.20 PILATES MART 20.30 |
| TREVIGLIO | NORDIC WALKING OSABATO 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**