

BASSA INTENSITA'		MEDIA INTENSITA'		ALTA INTENSITA'
LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
9.00 TONIFICAZIONE S. FRANCESCO LAURA		9.00 TONIFICAZIONE S. FRANCESCO GIUSY	10.00 PILATES S. FRANCESCO SILVIA/BETTY	
10.00 PILATES S. FRANCESCO FABIO FERMO	13.00 GAG BALLARDINI LAURA	15.50 TONIFICAZIONE EINAUDI LAURA	13.00 GAG BALLARDINI LAURA	
16.00 TONIFICAZIONE EINAUDI LAURA			16.45 GINN.DOLCE GANDINI FABIO	
16.45 GINN.DOLCE GANDINI FABIO		17.30 PILATES GORINI LUCA		18.00 YOGAFLEX GORINI CATUFI
18.00 YOGAFLEX GORINI CATUFI	18.00 G.A.G. GANDINI BETTY	18.30 NORDIC W. BASE GORINI CATUFI	18.30 ZUMBA LODI HOTEL JESSICA	18.15 TOTAL BODY GANDINI LAURA
18.00 TOTAL BODY BALLARDINI LAURA		18.00 GAG PEZZANI LAURA	18.00 TOTAL BODY PEZZANI FABIO	SABATO
18.00 STEP PEZZANI FABIO	19.00 PILATES GANDINI BETTY	19.00 TOTAL BODY PEZZANI SERENA/LAURA	19.00 PILATES PEZZANI FABIO	11.00 PILATES LODI HOTEL CATUFI
19.00 GAG PEZZANI FABIO	19.00 VERTEBRALE GORINI SILVIA/CATUFI		19.00 VERTEBRALE GORINI SILVIA/CATUFI	15.00 NORDIC WALKING AV. CATUFI

PROGRAMMA CORSI A LODI

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
	17.30 G.A.G. CREMA CATUFI	19.00 PILATES. LODIVECCHIO LUCA	17.30 G.A.G. CREMA CATUFI	
19.30 G.A.G. LODIVECCHIO BEATRICE		20.00 G.A.G. LODIVECCHIO LUCA		
20.00 G.A.G. PANDINO SILVIA/CATUFI	19.30 G.A.G. TAVAZZANO LUCA	20.00 G.A.G. PANDINO SILVIA/CATUFI	19.30 G.A.G. TAVAZZANO LAURA	
19.30 G.A.G. MASSALENGO LAURA	20.30 PILATES TAVAZZANO LUCA	21.00 VERTEBRALE PANDINO SILVIA	20.15 G.A.G. MASSALENGO FABIO	

PROVINCIA