



**CALENDARIO OTTOBRE 2026 – GIUGNO 2027 - per Informazioni e iscrizioni contattare i singoli referenti**

| CORSO                                                              | GIORNI E ORARI             | REFERENTE            | CONTATTI                                                                                                                                                                                |
|--------------------------------------------------------------------|----------------------------|----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>RISVEGLIO MUSCOLARE</b><br><i>Ottobre/maggio</i>                | Lunedì<br>9.00 – 10.00     | ALICE GAVEZZOTTI     | Tel. 392 1495786<br>gavezzottialice@gmail.com                                                                                                                                           |
| <b>YOGA DOLCE POSTURALE</b><br><i>Ottobre/maggio</i>               | Lunedì<br>10.15 -11.15     | MARIA NADIA VALENTE  | Tel. 338 1207401<br>dharmayuryoga@gmail.com                                                                                                                                             |
| <b>PILATES</b><br><i>Ottobre/maggio</i>                            | Lunedì<br>12.30 -13.30     | FABIO BARBAGLIO      | Tel. 351 9837802<br><a href="mailto:info@red-and-blue.it">info@red-and-blue.it</a><br><a href="http://www.red-and-blue.it">www.red-and-blue.it</a>                                      |
| <b>TAIJIQUAN/QI GONG</b><br><i>Ottobre/maggio</i>                  | Lunedì<br>18.30 – 19.30    | LUCA ZANONI          | Tel. 328 4591384<br>luka.zanoni@gmail.com                                                                                                                                               |
| <b>CORSO DI TANGO</b><br><i>Ottobre/giugno GRATUITO</i>            | Lunedì<br>20.30 – 21.30    | ANGELO SCALMANI      | Tel. 347 3319641<br>asdm2011@alice.it                                                                                                                                                   |
| <b>GINNASTICA DOLCE</b><br><i>Ottobre/giugno</i>                   | Martedì<br>09.00 – 10.00   | DANTE DELL'ERNIA     | Tel. 335 130 3771<br><a href="mailto:sportevita@accademiasportiva.com">sportevita@accademiasportiva.com</a><br><a href="http://www.accademiasportiva.com">www.accademiasportiva.com</a> |
| <b>DIMAGRANDO,<br/>DIMAGRIRE BALLANDO</b><br><i>Ottobre/maggio</i> | Martedì<br>10.15 – 11.15   | ELISA RISITANO       | Tel. 393 1167601<br><a href="mailto:info@dimagrandito.it">info@dimagrandito.it</a><br><a href="http://www.dimagrandito.it">www.dimagrandito.it</a>                                      |
| <b>PILATES IN PAUSA PRANZO</b><br><i>Ottobre/maggio</i>            | Martedì<br>12.30 – 13.30   | FEDERICA CIAMPOLLARI | Tel. 339 6832122<br>midnight.movements@gmail.com                                                                                                                                        |
| <b>CORSO DI TANGO</b><br><i>Ottobre/giugno GRATUITO</i>            | Martedì<br>15.00 – 16.00   | ANGELO SCALMANI      | Tel. 347 3319641<br>asdm2011@alice.it                                                                                                                                                   |
| <b>DIMAGRANDO,<br/>DIMAGRIRE BALLANDO</b><br><i>Ottobre/maggio</i> | Martedì<br>18.00 – 19.00   | ELISA RISITANO       | Tel. 333 4103449<br><a href="mailto:info@dimagrandito.it">info@dimagrandito.it</a><br><a href="http://www.dimagrandito.it">www.dimagrandito.it</a>                                      |
| <b>HATHA YOGA</b><br><i>Ottobre/giugno</i>                         | Martedì<br>19.30 – 20.45   | IVANA TELEBAK        | Tel. 328 3635003<br>i.telebak@gmail.com                                                                                                                                                 |
| <b>YOGA DOLCE POSTURALE</b><br><i>Ottobre/maggio</i>               | Mercoledì<br>10.00 – 11.00 | MARIA NADIA VALENTE  | Tel. 338 1207401<br>dharmayuryoga@gmail.com                                                                                                                                             |
| <b>CORSO DI TANGO</b><br><i>Ottobre/giugno GRATUITO</i>            | Mercoledì<br>15.00 – 16.00 | ANGELO SCALMANI      | Tel. 347 3319641<br>asdm2011@alice.it                                                                                                                                                   |
| <b>TANGO TERAPIA</b><br><i>Ottobre/giugno</i>                      | Mercoledì<br>17.30 – 19.00 | PAOLA MARIA FERRARIS | Tel. 347 9808848<br>segreteria@milanoatletica.it                                                                                                                                        |
| <b>YOGA INTEGRALE</b><br><i>Ottobre/maggio</i>                     | Mercoledì<br>19.15 – 20.30 | MARIA NADIA VALENTE  | Tel. 338 1207401<br>dharmayuryoga@gmail.com                                                                                                                                             |

|                                                                          |                          |                      |                                                                                                                                                                                        |
|--------------------------------------------------------------------------|--------------------------|----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>HATHA YOGA INTEGRALE</b><br><i>Ottobre/giugno</i>                     | Giovedì<br>09.30 – 10.30 | DANTE DELL'ERNIA     | Tel. 335 1303771<br><a href="mailto:sportevita@accademiesportiva.com">sportevita@accademiesportiva.com</a><br><a href="http://www.accademiesportiva.com">www.accademiesportiva.com</a> |
| <b>PILATES IN PAUSA PRANZO</b><br><i>Ottobre/maggio</i>                  | Giovedì<br>12.30 – 13.30 | FEDERICA CIAMPOLLARI | Tel. 339 6832122<br>midnight.movements@gmail.com                                                                                                                                       |
| <b>DIMAGRANDO,<br/>DIMAGRIRE BALLANDO</b><br><i>Ottobre/maggio</i>       | Giovedì<br>16.40 – 19.00 | ELISA RISITANO       | Tel. 393 1167601<br>info@dimagrandando.it<br><a href="http://www.dimagrandando.it">www.dimagrandando.it</a>                                                                            |
| <b>TAI CHI CHUAN</b><br><i>Ottobre/maggio</i>                            | Giovedì<br>19.15 – 20.30 | ALFREDO NEGRI        | Tel. 347 885 2172<br>alfre957@gmail.com                                                                                                                                                |
| <b>HATHA YOGA</b><br><i>Ottobre/maggio</i>                               | Venerdì<br>10.00 – 11.00 | IVANA TELEBAK        | Tel. 328 3635003<br>i.telebak@gmail.com                                                                                                                                                |
| <b>PSICOMOTRICITA' IN MUSICA</b><br><i>Ottobre/maggio</i>                | Venerdì<br>16.15 – 18.45 | VALERIA MARSHEVA     | Tel. 327 3273740<br>daccordoperlascuola@gmail.com                                                                                                                                      |
| <b>CORSO DI TANGO</b><br><i>Ottobre/giugno</i> GRATUITO                  | Venerdì<br>20.30 – 22.30 | ANGELO SCALMANI      | Tel. 347 3319641<br>asdm2011@alice.it                                                                                                                                                  |
| <b>DANZACREATIVA-DANZATERAPIA<br/>METODO M.FUX</b> <i>Ottobre/giugno</i> | Sabato<br>13.30 - 14.30  | ALESSANDRA NEGRI     | Tel. 328 4584232<br>alenecri70@libero.it                                                                                                                                               |
| <b>YOGA GENITORI E FIGLI</b><br><i>Novembre/febbraio</i>                 | Sabato<br>15.30 - 17.00  | EVELINA SICHEL       | Tel. 335 5714956<br>evelina.sichel@libero.it                                                                                                                                           |

**Ingresso SPAZIO RICREATIVO – VIA CARDUCCI, 7 - LODI (Cortile Scuola Ada Negri)**