



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

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

HATHA YOGA INTEGRALE <i>Ottobre/giugno</i>	Giovedì 09.30 – 10.30	DANTE DELL'ERNIA	Tel. 335 1303771 sportevita@accademiasportiva.com www.accademiasportiva.com
PILATES IN PAUSA PRANZO <i>Ottobre/maggio</i>	Giovedì 12.30 – 13.30	FEDERICA CIAMPOLLARI	Tel. 339 6832122 midnight.movements@gmail.com
DIMAGRANDO, DIMAGRIRE BALLANDO <i>Ottobre/maggio</i>	Giovedì 16.40 – 19.00	ELISA RISITANO	Tel. 393 1167601 info@dimagrandando.it www.dimagrandando.it
TAI CHI CHUAN <i>Ottobre/maggio</i>	Giovedì 19.15 – 20.30	ALFREDO NEGRI	Tel. 347 885 2172 alfre957@gmail.com
HATHA YOGA <i>Ottobre/maggio</i>	Venerdì 10.00 – 11.00	IVANA TELEBAK	Tel. 328 3635003 i.telebak@gmail.com
CORSO DI TANGO <i>Ottobre/giugno</i>	Venerdì 20.30 – 22.30	ANGELO SCALMANI	Tel. 347 3319641 asdm2011@alice.it
DANZACREATIVA-DANZATERAPIA METODO M.FUX <i>Ottobre/giugno</i>	Sabato 13.30 - 14.30	ALESSANDRA NEGRI	Tel. 328 4584232 alenegri70@libero.it
YOGA GENITORI E FIGLI <i>Novembre/febbraio</i>	Sabato 15.30 - 17.00	EVELINA SICHEL	Tel. 335 5714956 evelina.sichel@libero.it

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