



CALENDARIO OTTOBRE 2025 – GIUGNO 2026 - per Informazioni e iscrizioni contattare i singoli referenti

CORSO	GIORNI E ORARI	REFERENTE	CONTATTI
RISVEGLIO MUSCOLARE <i>Ottobre/giugno</i>	Lunedì 9.00 – 10.00	ALICE GAVEZZOTTI	Tel. 392 1495786 gavezzottialice@gmail.com
YOGA DOLCE RIABILITATIVO <i>Ottobre/maggio</i>	Lunedì 10.15 -11.15	MARIA NADIA VALENTE	Tel. 338 1207401 bodu.nadia@hotmail.com
LINGUA FRANCESE <i>Ottobre/maggio</i> GRATUITO	Lunedì 15.30 – 16.30	ANNAMARIA RAVERA	Tel. 3384401220 anna47.ravera@gmail.com
YOGA IN GRAVIDANZA <i>Novembre/maggio</i>	Lunedì 17.00 – 18.00	IVANA TELEBAK	Tel. 328 3635003 i.telebak@gmail.com
CORSO DI SCACCHI <i>Ottobre/giugno</i>	Lunedì 17.30 – 19.00	VALERIO TAGLIAFERRI	Tel. 333 6590520 valetag55@gmail.com
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/maggio</i> GRATUITO	Lunedì 20.00 – 22.00	ANGELO SCALMANI	Tel. 347 3319641 asdm2011@gmail.com
CORSO DI INGLESE <i>Ottobre/maggio</i>	Lunedì 20.30 – 21.30	VALENTINA VIGNATI	Tel. 345 2247554 vignati_valentina@libero.it
TAIJIQUAN/QI GONG <i>Ottobre/maggio</i>	Martedì 09.00 – 10.00	LUCA ZANONI	Tel. 328 4591384 luka.zanoni@gmail.com
DIMAGRANDO, DIMAGRIRE BALLANDO <i>Ottobre/maggio</i>	Martedì 10.15 – 11.15	ELISA RISITANO	Tel. 333 4103449 info@dimagrando.it www.dimagrando.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/maggio</i> GRATUITO	Martedì 14.00 – 16.00	ANGELO SCALMANI	Tel. 347 3319641 asdm2011@gmail.com
DIMAGRANDO, DIMAGRIRE BALLANDO <i>Ottobre/maggio</i>	Martedì 18.00 – 19.00	ELISA RISITANO	Tel. 333 4103449 info@dimagrando.it www.dimagrando.it
CORSO DI ACQUARELLO <i>Ottobre/giugno</i>	Martedì 19.00 – 21.00	CRISTINA MOLLIKA	Tel. 339 3600608 info@ciaoarte.it www.ciaoarte.it
HATHA YOGA – YOGA PER TUTTI <i>Ottobre/giugno</i>	Martedì 19.30 – 20.45	IVANA TELEBAK	Tel. 328 3635003 i.telebak@gmail.com
CORSO DI DANZE POPOLARI <i>Ottobre/giugno</i>	Martedì 21.00 – 22.30	ANDREA BUTERA	Tel. 366 5912775 buterandrea@gmail.com
YOGA DOLCE RIABILITATIVO <i>Ottobre/maggio</i>	Mercoledì 10.00 – 11.00	MARIA NADIA VALENTE	Tel. 338 1207401 bodu.nadia@hotmail.com
RISVEGLIO MUSCOLARE <i>Ottobre/giugno</i>	Mercoledì 11.15 – 12.15	ALICE GAVEZZOTTI	Tel. 392 1495786 gavezzottialice@gmail.com

CORSO BASE DI SoulCollage® <i>Gennaio/maggio</i>	Mercoledì 14.30 – 16.00	ARMELLINI MARIA	Tel. 333 6027488 Mteresa.armellini@alice.it
CORSO DI TANGO <i>Ottobre/maggio</i> GRATUITO	Mercoledì 14.30 – 16.30	ANGELO SCALMANI	Tel. 347 3319641 asdm2011@gmail.com
TANGO TERAPIA BASE <i>Ottobre/giugno</i>	Mercoledì 17.15 – 18.15	PAOLA MARIA FERRARIS	Tel. 333 8615022 paolaferaris61@hotmail.com www.milanoatletica.it
TANGO TERAPIA INTERMEDIO <i>Ottobre/giugno</i>	Mercoledì 18.15 – 19.15	PAOLA MARIA FERRARIS	Tel. 333 8615022 paolaferaris61@hotmail.com www.milanoatletica.it
CORSO DI ACQUARELLO <i>Ottobre/giugno</i>	Mercoledì 19.00 – 21.00	CRISTINA MOLLI	Tel. 339 3600608 info@ciaoarte.it www.ciaoarte.it
HATHA YOGA INTEGRALE TRADIZIONALE <i>Ottobre/maggio</i>	Mercoledì 19.20 – 20.35	MARIA NADIA VALENTE	Tel. 338 1207401 body.nadia@hotmail.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 16.45 – 17.45 18.00 – 19.00	ELISA RISITANO	Tel. 333 4103449 info@dimagrandito.it www.dimagrandito.it
CUCITO PER TUTTI <i>Ottobre/giugno</i>	Giovedì 18.00 – 20.00	NATHASHA AVILA	Tel. 370 3519135 Info.cucito@pm.me www.cucitofacile.it
TAI CHI CHUAN <i>Ottobre/maggio</i>	Giovedì 19.15 – 20.45	ALFREDO NEGRI	Tel. 347 8852172 alfre957@gmail.com
INCONTRI DI MINDFULNESS <i>Ottobre/maggio</i>	Giovedì 20.30 – 22.00	GIOVANNA VISIGALLI	Tel. 338 2968453 giovvisigalli@gmail.com www.giovannavisigalli.com
HATHA YOGA – YOGA PER TUTTI <i>Novembre/maggio</i>	Venerdì 10.00 – 11.00	IVANA TELEBAK	Tel. 328 3635003 i.telebak@gmail.com
CUCITO PER TUTTI <i>Ottobre/giugno</i>	Venerdì 10.00 – 12.00	NATHASHA AVILA	Tel. 370 3519135 Info.cucito@pm.me www.cucitofacile.it
CORSO DI TANGO <i>Ottobre/maggio</i> GRATUITO	Venerdì 20.30 – 22.00	ANGELO SCALMANI	Tel. 347 3319641 asdm2011@gmail.com
CORSO DI INGLESE <i>Ottobre/maggio</i>	Venerdì 20.30 – 21.30	VALENTINA VIGNATI	Tel. 345 2247554 vignati_valentina@libero.it
ATTIVITA' FISICA ADATTATA A PERSONE CON SCLEROSI MULTIPLA <i>Ottobre/giugno</i> GRATUITO	Sabato 10.30 - 12.30	ANNA GUFFANTI	Tel. 348 9128953 aismloidi@aism.it
DANZACREATIVA-DANZATERAPIA METODO M.FUX <i>Ottobre/giugno</i>	Sabato 13.30 - 14.30	ALESSANDRA NEGRI	Tel. 328 4584232 alene970@libero.it
SCOPRIRE E RACCONTARE LA BIODIVERSITÀ: CORSI DI RICONOSCIMENTO E DIVULGAZIONE NATURALISTICA <i>Novembre/aprile</i>	Sabato 14.00 - 15.30	SILVIA GHIDOTTI	Tel. 339 8662418 info@biomassociazione.it www.biomassociazione.it
YOGA GENITORI E FIGLI <i>Novembre/gennaio</i>	Sabato 15.30 - 17.00	MARIA EVELINA SICHEL	Tel. 335 5714956 evelina.sichel@libero.it
CORSO BALLO LATINO AMERICANO <i>Ottobre/giugno</i>	Sabato 18.00 - 19.30	MARISA DE SANTIS	Tel. 333 74766262 direttivobdtloidi@googlegroups.com

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