



CALENDARIO OTTOBRE 2024 – GIUGNO 2025 - 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
HATHA YOGA INTEGRALE <i>Ottobre/maggio</i>	Lunedì 10.15 -11.15	MARIA NADIA VALENTE	Tel. 338 1207401 bodu.nadia@hotmail.com
CORSO DI TANGO <i>Novembre/maggio</i> GRATUITO	Lunedì 15.00 – 16.00	ANGELO SCALMANI	Tel. 347 3319641 asdm2011@gmail.com
LINGUA FRANCESE <i>Ottobre/maggio</i> GRATUITO	Lunedì 15.30 – 16.30	ANNAMARIA RAVERA	Tel. 3384401220 anna47.ravera@gmail.com
TUTTO MUSCOLI E TUTTO CERVELLO <i>Ottobre/giugno</i> - Corso per bambini	Lunedì 17.00 – 18.00	SIMONE SOLDANI	Tel. 328 4665986 marketing@mens-sana-in-corpore-sano.it
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>Novembre/maggio</i> GRATUITO	Lunedì 20.15 – 21.15	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
DIMAGRANDO, DIMAGRIRE BALLANDO <i>Ottobre/maggio</i>	Martedì 10.15 – 11.15	ELISA RISITANO	Tel. 333 4103449 info@dimagrandando.it www.dimagrandando.it
PILATES IN PAUSA PRANZO <i>Ottobre/maggio</i>	Martedì 12.30 – 13.30	FEDERICA CIAMPOLLARI	Tel. 339 6832122 midnight.movements@gmail.com
PILATES MOVIMENTO E RESPIRO <i>Ottobre/giugno</i>	Martedì 16.30 – 17.20	DARIA CREMONESI	Tel. 346 2290680 daria.cremonesi@gmail.com
LABORATORIO DI SCRITTURA ALCHEMICA <i>Ottobre/maggio</i>	Martedì 17.30 – 18.30	ALESSANDRA DE CUIA	Tel. 339 8448680 alessandra.decuia.adc@gmail.com
DIMAGRANDO, DIMAGRIRE BALLANDO <i>Ottobre/maggio</i>	Martedì 18.00 – 19.00	ELISA RISITANO	Tel. 333 4103449 info@dimagrandando.it www.dimagrandando.it
CORSO DI ACQUARELLO <i>Ottobre/giugno</i>	Martedì 19.00 – 21.00	CRISTINA MOLLI CA	Tel. 339 3600608 info@ciaoarte.it www.ciaoarte.it
HATHA YOGA – YOGA PER TUTTI <i>Ottobre/giugno</i>	Martedì 19.15 – 20.45	IVANA TELEBAK	Tel. 328 3635003 i.telebak@gmail.com
MUSCOLI IN SALUTE <i>Ottobre/giugno</i>	Mercoledì 09.00 – 10.00	SIMONE SOLDANI	Tel. 328 4665986 marketing@mens-sana-in-corpore-sano.it
HATHA YOGA – YOGA PER TUTTI <i>Ottobre/giugno</i>	Mercoledì 10.15 – 11.15	IVANA TELEBAK	Tel. 328 3635003 i.telebak@gmail.com

CORSO DI TANGO <i>Novembre/maggio</i> GRATUITO	Mercoledì 15.00 – 17.00	ANGELO SCALMANI	Tel. 347 3319641 asdm2011@gmail.com
SCRITTURA AUTOBIOGRAFICA E AUTOFICTION <i>Maggio/giugno</i>	Mercoledì 16.00 – 18.00	LUCIANO SARTIRANA	Tel. 347 0589212 luciano@edizionidelgattaccio.it
TANGO TERAPIA <i>Ottobre/giugno</i>	Mercoledì 17.30 – 19.00	PAOLA MARIA FERRARIS	Tel. 333 8615022 paolaferraris61@hotmail.com
WORKSHOP DI MAGLIA CON FERRI CIRCOLARI <i>Ottobre/marzo</i>	Mercoledì 19.00 – 21.00	INGRID TROMBETTI	Tel. 342 6207730 hello@strikk.it
HATHA YOGA INTEGRALE <i>Ottobre/maggio</i>	Mercoledì 19.15 – 20.30	MARIA NADIA VALENTE	Tel. 338 1207401 bodu.nadia@hotmail.com
CORSO DI DANZE POPOLARI <i>Ottobre/giugno</i>	Mercoledì 21.00 – 22.30	ANDREA BUTERA	Tel. 366 5912775 buterandrea@gmail.com
HATHA YOGA INTEGRALE <i>Ottobre/maggio</i>	Giovedì 10.15 – 11.15	MARIA NADIA VALENTE	Tel. 338 1207401 bodu.nadia@hotmail.com
PILATES IN PAUSA PRANZO <i>Ottobre/maggio</i>	Giovedì 13.30 – 14.30	FEDERICA CIAMPOLLARI	Tel. 339 6832122 midnight.movements@gmail.com
GINNASTICA DOLCE <i>Ottobre/maggio</i>	Giovedì 15.15 – 16.15	FEDERICA CIAMPOLLARI	Tel. 339 6832122 midnight.movements@gmail.com
LO YOGA DELLA SCRITTURA <i>Ottobre/maggio</i>	Giovedì 15.30 – 16.30	ALESSANDRA DE CUIA	Tel. 339 8448680 alessandra.decuia.adc@gmail.com
DIMAGRANDO, DIMAGRIRE BALLANDO <i>Ottobre/maggio</i>	Giovedì 16.45 – 19.00	ELISA RISITANO	Tel. 333 4103449 info@dimagrando.it www.dimagrando.it
TAI CHI CHUAN <i>Novembre/giugno</i>	Giovedì 19.15 – 20.45	ALFREDO NEGRI	Tel. 347 8852172 alfre957@gmail.com
CORSO DI ACQUARELLO <i>Ottobre/giugno</i>	Giovedì 19.00 – 21.00	CRISTINA MOLLIKA	Tel. 339 3600608 info@ciaoarte.it www.ciaoarte.it
COS'E' E COME SI USA <i>Ottobre/giugno</i> - Corso benessere adulti	Giovedì 21.00 – 22.00	SIMONE SOLDANI	Tel. 328 4665986 marketing@mens-sana-in-corpore-sano.it
MUSCOLI IN SALUTE <i>Ottobre/giugno</i>	Venerdì 09.00 – 10.00	SIMONE SOLDANI	Tel. 328 4665986 marketing@mens-sana-in-corpore-sano.it
STRETCHING <i>Ottobre/giugno</i>	Venerdì 14.00 – 16.00	ALICE GAVEZZOTTI	Tel. 392 1495786 gavezzottialice@gmail.com
DANZA CREATIVA-DANZATERAPIA METODO M. FUX <i>Ottobre/maggio</i>	Venerdì 16.15 – 17.15	ALESSANDRA NEGRI	Tel. 328 4584232 curiosamente.net@curiosamente.net
COS'E' E COME SI USA <i>Ottobre/giugno</i> - Corso benessere adulti	Venerdì 18.00 – 19.00	SIMONE SOLDANI	Tel. 328 4665986 marketing@mens-sana-in-corpore-sano.it
CORSO DI TANGO <i>Novembre/maggio</i> GRATUITO	Venerdì 20.00 – 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
TUTTO MUSCOLI E TUTTO CERVELLO <i>Ottobre/giugno</i> - Corso per bambini	Sabato 10.00 - 11.00	SIMONE SOLDANI	Tel. 328 4665986 marketing@mens-sana-in-corpore-sano.it
DANZACREATIVA-DANZATERAPIA METODO M.FUX <i>Ottobre/giugno</i>	Sabato 13.30 - 14.30	ALESSANDRA NEGRI	Tel. 328 4584232 alenegri70@libero.it
CORSO DI BALLO <i>Ottobre/giugno</i>	Sabato 18.00 - 19.30	MARISA DE SANTIS	Tel. 333 7476262 marisadesantis1956@gmail.com

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