

# SPORTIME

## PROGRAMMA ON LINE 2022-23

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
	9.30 PILATES LUISA		9.30 PILATES LUISA		10.00 YOGA ENZA
17.30 VERTEBRALE CATUFI		17.30 YOGA ENZA	17.30 PILATES FABIO FERMO	17.30 VERTEBRALE CATUFI	
18.00 TOTAL BODY FABIO FERMO		18.00 GAG SIMONA	19.00 TOTAL BODY LAURA SOFFIENTINI		
19.00 VERTEBRALE PAOLO					
20.00 TOTAL BODY MARTA	19.30 TOTAL BODY LUISA	20.00 PILATES LUISA	19.30 TOTAL BODY LUISA	19.30 TOTAL BODY MARTA	
	20.30 PREP. ATLETICA GIACOMO		20.00 HIT MATTIA		

BASSA INTENSITA'

MEDIA INTENSITA'

ALTA INTENSITA'

INFO E ISCRIZIONI: 3884296393 - SPORTIMELOMBARDIA.LODI@GMAIL.COM