

SPORTIME

PROGRAMMA ON LINE 2025-26

LUNEDì	MARTEDì	MERCOLEDì	GIOVEDì	VENERDì	SABATO
	9.00 PILATES MATTIA		9.00 PILATES MATTIA		10.00 YOGA ENZA
15.00 POSTURALE MATTIA					
18.00 TOTAL BODY LAURA	18.30 YOGA VALENTINA (da novembre)	18.00 GAG SIMONA	18.20 YOGA LIDIA	18,00 TOTAL BODY LAURA	
19.00 VERTEBRALE PAOLO	19.30 PILATES MATTIA		19.30 PILATES MATTIA		
	19.30 TOTAL BODY GIACOMO	19.30 TOTAL BODY LUISA	19.30 TOTAL BODY LUISA	19.30 TOTAL BODY CATUFI	

BASSA INTENSITA'

MEDIA INTENSITA'

ALTA INTENSITA'

INFO E ISCRIZIONI: 3884296393 - SPORTIMELOMBARDIA@GMAIL.COM