

LUNEDI'		MARTEDI'		MERCOLEDI'		GIOVEDI'		VENERDI'		SABATO		DOMENICA	
SALA 1	SALA 2	SALA 1	SALA 2	SALA 1	SALA 2	SALA 1	SALA 2	SALA 1	SALA 2	SALA 1	SALA 2	SALA 1	SALA 2
						MORNING PILATES DARIA 07:30 - 08:30					VINYASA KRAMA YOGA DIANA 09:00 - 10:00	DARIA OGNI 1 DOMENICA MESE	
TRX ALESSIO 10:00 - 10:50		TOTAL BODY PAOLA 09:00 - 10:50		BRUCIAGRASSI ALESSIO 09:30 - 10:20		G.A.G. PAOLA 09:00 - 09:50	POSTURALE ELIA 09:00 - 10:00	TRX ALESSIO 10:00 - 10:50	SUNRISE YOGA FLOW E MEDITAZIONE DIANA 09:00 - 10:00	FITBOXE ALESSIO 10:00 - 10:50	PILATES DINAMICO DARIA 10:00 - 11:00	PILATES WEIGHTS DARIA 00:00 - 10:50	
	PILATES MATWORK DARIA 10:00 - 11:00		SUNRISE YOGA FLOW E MEDITAZIONE DIANA 10:00 - 11:00		PILATES MATWORK DARIA 10:00 - 11:00					BRUCIAGRASSI ALESSIO 10:50 - 11:40	POLE DANCE KIDS 11:00 - 12:00	SUNDAY YOGA DARIA 10:00 - 11:00	
STRETCHING ALESSIO 12:00 - 12:50		G.A.G. PAOLA 12:00 - 12:50	PILATES FLOW DARIA 12:00 - 13:00	TRX ALESSIO 12:00 - 12:50		TOTAL BODY PAOLA 12:00 - 12:50		G.A.G. ALESSIO 12:00 - 12:50			POLE DANCE VALERIA 12:00 - 13:00		
BRUCIAGRASSI ALESSIO 13:00 - 13:50		FUNCTIONAL PAOLA 13:00 - 13:50	BARRE PILATES DARIA 13:00 - 14:00	POWER PUMP ALESSIO 13:00 - 13:50	PILATES SCULPT DARIA 13:00 - 14:00	FITNESS DANCE PAOLA 13:00 - 13:50	BARRE PILATES DARIA 13:00 - 14:00	FITBOXE ALESSIO 13:00 - 13:50	PILATES SCULPT DARIA 13:00 - 14:00				
	POLE DANCE LISA 14:15 - 15:15				POLE DANCE VALERIA 14:15 - 15:15		CERCHI AEREI ALESSIA 14:15 - 15:15		CERCHI AEREI ALESSIA 14:15 - 15:15				
TRX ALESSIO 17:10 - 18:00	POSTURALE ELIA 17:10 - 18:10		BOXE-KICK BOXING JUNIORES CLAUDIO 17:15 - 18:15	ZUMBALE ALESSIO 17:10 - 18:00	PILATES BARRE DARIA 17:10 - 18:10	TOTAL TONE PAOLA 17:10 - 18:00	VINYASA KRAMA YOGA DIANA 17:30 - 18:30	ZUMBALE ALESSIO 17:10 - 18:00	BOXE-KICK BOXING JUNIORES CLAUDIO 17:15 - 18:15				
CIRCUIT TIME ALESSIO 18:10 - 19:00	POLE DANCE VALERIA 18:10 - 19:10	HATHA-VINYASA YOGA DIANA 18:10 - 19:00	POLE DANCE KIDS 18:15 - 19:15	POWER PUMP ALESSIO 18:10 - 19:00	YOGA VINYASA DARIA 18:10 - 19:10	G.A.G. PAOLA 18:10 - 19:00	HATHA-VINYASA YOGA DIANA 18:30 - 19:30	TRX ALESSIO 18:10 - 19:00	POSTURALE ELIA 18:15 - 19:15				
POWER PUMP ALESSIO 19:10 - 20:00	PILATES BARRE DARIA 19:10 - 20:10	VINYASA KRAMA YOGA DIANA 19:10 - 20:10	POLE DANCE VALERIA 19:15 - 20:15	FITBOXE ALESSIO 19:10 - 20:00	PILATES SCULPT DARIA 19:10 - 20:10	BODY CIRCUIT PAOLA 19:10 - 20:00	POLE DANCE VALERIA 19:30 - 20:30	POWER PUMP ALESSIO 19:10 - 20:00	CERCHI AEREI ALESSIA 18:15 - 20:15				
ZUMBALE ALESSIO 20:10 - 21:00	M M A BOXE KICK BOXING CLAUDIO 20:10 - 21:40	PILATES FLOW DARIA 20:10 - 21:10	DIFESA PERSONALE CLAUDIO 20:15 - 21:15	STRETCHING ALESSIO 20:10 - 21:00	M M A BOXE KICK BOXING CLAUDIO 20:10 - 21:40		DIFESA PERSONALE CLAUDIO 20:30 - 21:30		M M A BOXE KICK BOXING CLAUDIO 20:10 - 21:45				

CORSI NON INCLUSI NEL PACCHETTO FITNESS OLISTICI

PRENOTAZIONI APP LA PERGOLA LODI

Il corso sarà attivo con ALMENO 3 prenotati 12h prima dell'inizio e con meno di 3 prenotati il corso sarà annullato.

E' consentita la disdetta della prenotazione fino a 12H prima dell'inizio del corso, è prevista una penalizzazione per chi NON SI PRESENTA senza cancellarsi dalla lezione: per gli abbonamenti -1 settimana, per i carnet ingressi -1 lezione.

La lezione di prova non è consentita, va effettuata la prenotazione pagando la lezione singola che poi potrà essere scalata al momento dell'acquisto del pacchetto.

La durata del corso è indicata nel planning.

I corsi si terranno nel periodo da settembre 2024 a luglio 2025 (non sono previsti corsi nelle seguenti date: 1 Nov, 8 Dic, 25 Dic, 26 Dic, 1 Gen, 6 Gen, 20 Apr, 21 Apr, 25 Apr, 1 Mag, 2 Giu)