

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
		TOTAL BODY PAOLA 09:00 - 9:30		BRUCIAGRASSI ALESSIO 09:30 - 10:20		MORNING PLATES 07:30 - 08:30			SUNRISE YOGA DIANA 09:00 - 10:00		VINYASA KRAMA YOGA DIANA 09:00 - 10:00	DARIA OGNI PRIMA DOMENICA DEL MESE PLATES WEIGHTS 10:00 - 10:50 SUNDAY YOGA 11:00 - 11:30	
G.A.G. ALESSIO 10:00 - 10:30	PIlates MATWORK DARIA 10:00 - 11:00		YOGA FUNZIONALE DIANA 10:00 - 11:00			PIlates MATWORK DARIA 10:00 - 11:00	G.A.G. PAOLA 09:30 - 9:50	POSTURALE ELIA 09:00 - 10:00	TRX ALESSIO 10:00 - 10:30		FITBOXE ALESSIO 10:30 - 10:50	PIlates DINAMICO DARIA 10:00 - 11:00	
											BRUCIAGRASSI ALESSIO 10:30 - 11:00	POLE DANCE KIDS 11:00 - 12:00	
STRETCHING ALESSIO 12:00 - 12:30		G.A.G. PAOLA 12:00 - 12:30	PIlates FLOW DARIA 12:00 - 13:00	TRX ALESSIO 12:00 - 12:30			TOTAL BODY PAOLA 12:00 - 12:30		G.A.G. ALESSIO 12:00 - 12:30			POLE DANCE VALERIA 12:00 - 13:00	
BRUCIAGRASSI ALESSIO 13:00 - 13:30		FITNESS DANCE PAOLA 13:00 - 13:30	BARRE PILATES DARIA 13:00 - 14:00	POWER PUMP ALESSIO 13:00 - 13:30	PIlates SCULPT DARIA 13:00 - 14:00		FITNESS DANCE PAOLA 13:00 - 13:30	BARRE PILATES DARIA 13:00 - 14:00	FITBOXE ALESSIO 13:00 - 13:30	PIlates SCULPT DARIA 13:00 - 14:00			
					POLE DANCE VALERIA 14:15 - 18:15			CERCHI AEREI ALESSIA 14:15 - 18:15			CERCHI AEREI ALESSIA 14:15 - 18:15		
	POLE DANCE LIRA 14:15 - 18:15												
TRX ALESSIO 17:10 - 18:00	POSTURALE ELIA 17:10 - 18:10		BOXE-KICK BOXING JUNIORES CLAUDIO 17:15 - 18:15	ZUMBALE ALESSIO 17:15 - 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 - 19:00	VINYASA KRAMA YOGA DIANA 18:15 - 19:15	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	LUNAR 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	SOLAR VINYASA 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				
ZUMBALE ALESSIO 20:10 - 21:00	M M A BOXE KICK BOXING CLAUDIO 20:10 - 21:00	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 - 21:00			DIFESA PERSONALE CLAUDIO 20:30 - 21:30		M M A BOXE KICK BOXING CLAUDIO 20:15 - 21:05			

CORSI NON INCLUSI NEI
PACCHETTI FITNESS O
OLIBTICI

PRENOTAZIONE APP LA PERGOLA LODI (i corsi disponibili saranno attivi sull'APP)

Il corso sarà attivo con **ALMENO 3** prenotati 12H prima dell'inizio, **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.

Non si potrà prenotare più di 1 ora per lo stesso corso nella stessa giornata,

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 dei CORSI FITNESS è DI 50', OLITICI E AEREI 60'

I corsi si terranno nel periodo dal 15 Settembre 2024 al 12 Luglio 2025 (non sono previsti corsi nelle seguenti date: 1 Nov, 8 Dic, 25 Dic, 26 Dic, 1 Gen, 6 Gen, 1 Apr, 21 Apr, 25 Apr, 1 Mag, 2 Giu).

Gli abbonamenti annuali potranno usare la sala pesi nel periodo di sospensione dei corsi dal 12 luglio 2025 al 15 settembre 2025

Il palinsesto potrebbe subire variazioni negli orari e tipologia di corso.