

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				
			GINNASTICA DOLCE ELIA 07:00 - 08:00			PILATES WEIGHTS DARIA 07:00 - 07:50			YOGA & MEDITAZIONE DIANA 07:00 - 08:00			DARIA OGNI 1 DOMENICA MESE DARIA					
			FULL BODY PAOLA 09:00- 09:50			PILATES FLOW DARIA 07:50 - 08:40			POSTURALE ELIA 09:00 - 10:00					YOGA+RISVEGLIO MUSCOLARE DIANA 09:00 - 10:00	PILATES DINAMICO DARIA 09:00 -09:50		
		PILATES MATWORK DARIA 10:00 - 10:50				HATHA-YOGA FLOW DIANA 10:00 - 11:00	PILATES MATWORK DARIA 10:00 - 10:50					FIT BOXE ALESSIO 10:00 - 10:50				YOGA SOFT&STRONG DARIA 10:00 - 10:50	PILATES WEIGHTS DARIA 10:00 - 10.50
									STRETCHING ALESSIO 12:00 - 12:50						TOTAL BODY ALESSIO 10:50 - 11:40		
	TOTAL TONE ALESSIO 13:00 - 13:50	TESSUTI E CERCHI FRANCESCA 13:00 - 14:00	FIT DANCE PAOLA 13:00 - 13:50	PILATES BARRE DARIA 13:00 - 13:50	POWER PUMP ALESSIO 13:00 - 13:50	YOGA+POSTURALE DIANA 13:00 - 14:00	TOTAL BODY PAOLA 13:00 - 13:50		PILATES SCULPT DARIA 13:00 - 13:50		FIT BOXE ALESSIO 13:00 - 13:50	YOGA DINAMICO (Vinyasa) DIANA 13:00 - 14:00					
		POLE DANCE VALERIA 14:15 - 15:15		TESSUTI E CERCHI FRANCESCA 14:00 - 15:00											GRAPPLING BJJ NO GI CLAUDIO 14:00 - 15:30		
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				
ZUMB-ALE ALESSIO 17:10 - 18:00	HATHA-YOGA FLOW DIANA 17:10 - 18:10	FUNZIONALE PAOLA 17:10 - 18:00	KICK BOXING JUNIOR CLAUDIO 17:15 - 18:15	TRX ALESSIO 17:10 - 18:00	BARRE PILATES DARIA 17:15 - 18:05	G.A.G. PAOLA 17:10 - 18:00	YOGA+ FUNZIONALE DIANA 17:10 - 18:10	ZUMB-ALE ALESSIO 17:10 - 18:00	KICK BOXING JUNIOR CLAUDIO 17:15 - 18:15				TESSUTI E CERCHI FRANCESCA 16:00 - 17:00				
CROSS CARDIO ALESSIO 18:10 - 19:00	YOGA DINAMICO (Vinyasa) DIANA 18:10 - 19:10	G.A.G. PAOLA 18:10 - 19:00	POLE DANCE VALERIA 18:15 - 19:15	POWER PUMP ALESSIO 18:10 - 19:00	YOGA VINYASA DARIA 18:15 - 19:05	CARDIO TONE PAOLA 18:10 - 19:00	YOGA DINAMICO (Vinyasa) DIANA 18:10 - 19:10	G.A.G. ALESSIO 18:10 - 19:00									
POWER PUMP ALESSIO 19:10 - 20:00	BARRE PILATES DARIA 19:15 - 20:05	POSTURALE ELIA 19:15 - 20:15	TESSUTI E CERCHI FRANCESCA 19:15 - 20:15	FIT BOXE ALESSIO 19:10 - 20:00	PILATES SCULPT DARIA 19:15 - 20:05	KUNG FU SOFFIO DEL DRAGO 19:30-20:30	TESSUTI E CERCHI FRANCESCA 19:15 - 20:15	POWER PUMP ALESSIO 19:10 -20:00	JEET KUNE DO - DIFESA PERSONALE CLAUDIO 19:15-20:15								
STRETCHING ALESSIO 20:10 - 21:00	MMA - BOXE KICK BOXING CLAUDIO 20:15 - 21:45		JEET KUNE DO -DIFESA PERSONALE CLAUDIO 20:15 - 21:45	ZUMB-ALE ALESSIO 20:10 - 21:00	GRAPPLING BJJ NO GI CLAUDIO 20:15 - 21:45	KUNG FU SOFFIO DEL DRAGO 20:30-21:30	YOGA&NIDRA DIANA 20:20- 21:20		MMA - BOXE KICK BOXING CLAUDIO 20:15 - 21:45								
						KUNG FU SOFFIO DEL DRAGO 21:30-22:30											
DOMENICHE OCCUPATE SALA 1 DALLE 15:30 - 18:30 12/26 OTTOBRE 9/23 NOVEMBRE 14 DICEMBRE 2025 POI CI SONO ALTRE 10 LEZIONI DA DEFINIRE PER IL 2026																	

PRENOTAZIONE APP LA PERGOLA SPORT

Il corso sarà attivo con ALMENO 3 prenotati 4H prima dell'inizio e con meno di 3 prenotati il corso sarà annullato.

E' consentita la disdetta della prenotazione fino a 6H prima dell'inizio del corso, è prevista una penalizzazione per chi NON SI PRESENTA senza cancellarsi dalla lezione: -1 lezione.

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

La durata del corso è indicata nel planning (salvo diversa comunicazione dell'istruttore del proprio corso).

I corsi si terranno nel periodo dal 15 Settembre 2025 Al 18 Luglio 2026 (non sono previsti corsi nelle seguenti date: 1 Nov, 8 Dic, 25-26-27 Dic, 1-2-3-4-5-6 Gen, 5-6 Apr, 1-2 Mag, 1-2 Giu).

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