


SPORT CENTER

DAL 29 LUGLIO - 1 SETTEMBRE 2019

LUNEDI`			MARTEDI`			MERCOLEDI`			GIOVEDI`			VENERDI`			SABATO			
SALA 1	SALA 2	ACQUA	SALA 1	SALA 2	ACQUA	SALA 1	SALA 2	ACQUA	SALA 1	SALA 2	ACQUA	SALA 1	SALA 2	ACQUA	SALA 1	SALA 2	ACQUA	
		8:30-9:15 AQUASOFT						08:45-09:30 AQUAGYM			8:30-9:15 AQUASOFT			08:45-09:30 AQUAGYM				
		9:30-10:15 AQUAGYM		09:30-10:25 PILATES MAT	9:35-10:20 AQUABIGCIRCUIT			09:45-10:30 METABOLIC WATER			9:30-10:15 AQUAGYM		9:35-10:20 AQUABIGCIRCUIT					
	10:35-11:30 POSTURAL TRAINING		10:30-11:15 TOTALBODY								10:35-11:35 POSTURAL TRAINING							
						10:30-11:20 GAG							10:40-11:25 BEACH PROGRAM				11:00-11:45 JOLLY rotazione	
13:15-14:05 BODY CONDITIONING			13:15-14:05 PUMP	13:15-14:05 PILATES MAT	13:00-13:50 METABOLIC WATER			13:00-13:50 AQUAGYM	13:15-14:05 BEACH PROGRAM		13:15-14:20 BIKE&TONE		13:15-14:00 BEACH PROGRAM				CORSI SOSPESI DAL 12 AL 18 AGOSTO	
	13:35-14:20 METABOLIC WATER				14:00-14:50 AQUAGYM						14:25-15:10 AQUACROSS							LEZIONE IN PROGRAMMA FINO A ○ FINO AL 4 AGOSTO ● FINO AL 11 AGOSTO
	14:25-15:10 AQUAGYM																	
																		ORARIO APERTURA CENTRO lun-mer-ven 06:30-21:30 mar-gio 7:30-21:30 sabato-domenica 08:00 - 20:30
17:30-18:15 POSTURAL & STRETCH					18:00-18:45 AQUASTEP			17:30-18:15 AQUAGYM			17:25-18:10 AQUATONE							
	17:30-18:15 AQUABIGCIRCUIT					18:20-19:05 BODY TONE	18:45-19:30 BEACH PROGRAM	18:25-19:10 METABOLIC WATER	18:20-19:05 TOTALBODY	18:10-19:00 PILATES MAT	18:25-19:10 AQUAGYM	18:15-19:00 TONE UP	18:00-18:55 PILOGA	18:15-19:00 AQUACROSS				
18:20-19:05 TBF	18:45-19:30 PUMP	18:25-19:10 METABOLIC WATER	18:20-19:05 GAG	18:10-19:00 PILATES MAT	18:50-19:35 AQUAGYM													
						19:40-20:25 HYDROBIKE	19:15-20:00 TOTAL BODY	19:15-20:00 AQUAGYM	19:15-20:00 PUMP				19:05-19:55 TBF	19:05-19:50 AQUAGYM				
	19:15-20:00 FASST CIRCUIT	19:15-20:00 AQUAGYM																NOTE:
							20:05-20:55 STANDING PILATES											 prenota i corsi in reception, tel: 0521-257040 oppure prenota on line www.sportcenterparma.it

TUTTI I CORSI SONO A PRENOTAZIONE E POTREBBERO SUBIRE MODIFICHE O SOSPENSIONI PER AFFLUENZA INFERIORE AL NUMERO MINIMO PREVISTO