

PLANNING CINEFIT SPORT CENTER

DAL 22 FEBBRAIO 2020



LEGENDA

DURATA EFFETTIVA LEZIONI
OGNI LEZIONE PREVEDE 5 MINUTI DI
INTRODUZIONE VIDEO



PRENOTAZIONE CORSI
WWW.SPORTCENTERPARMA.IT
(AREA PERSONALE)

LUNEDI`	MARTEDI`	MERCOLEDI`	GIOVEDI`	VENERDI`	SABATO	DOMENICA
SALA 1	SALA 1	SALA 1	SALA 1	SALA 1	SALA 1	SALA 1
30 6:40-7:10 ADDOMINALI	45 6:40-7:30 PILATES ★	30 6:40-7:10 GLUTEI	45 6:40-7:30 POSTURAL ★	25 6:40-7:05 CIRCUITO	30 08:10-08:40 ADDOMINALI	45 8:10-9:00 PILATES ★
45 7:10-8:00 PILATES ★	45 7:30-8:15 GAG	30 7:10-7:40 ADDOMINALI	45 7:30-8:15 CIRCUITO	45 7:10-8:00 POSTURAL ★	45 08:40-9:30 TOTAL BODY	20 9:00-9:30 FUNZIONALE
45 8:00-8:50 TOTAL BODY		20 7:40-8:10 FUNZIONALE		45 8:00-8:45 GAG	45 9:30-10:15 CARDIO COMBAT ★	30 9:30-10:00 ADDOMINALI
30 9:05-9:35 ADDOMINALI	45 8:25-9:15 LATIN DANCE ★	30 8:10-8:40 GLUTEI	45 8:25-9:15 PUMP			45 10:00-10:50 LATIN DANCE ★
	30 9:15-9:45 STRETCHING	45 8:40-9:30 PILATES ★	30 10:15-10:45 ADDOMINALI	30 8:55-9:25 STRETCHING	45 10:30 - 11:20 PILATES ★	45 10:50-11:40 PILATES ★
	30 9:55-10:25 ADDOMINALI	30 10:30-11:00 STRETCHING	45 11:30-12:20 PILATES ★	25 11:15-11:45 CIRCUITO	20 11:20 - 11:50 FUNZIONALE	30 11:40-12:10 ADDOMINALI
	45 12:20-13:10 LATIN DANCE ★	45 12:20-13:10 CARDIO COMBAT ★	45 12:20-13:10 FUNZIONALE	30 12:10-12:40 ADDOMINALI		45 12:10-13:00 TOTAL BODY
30 12:40-13:10 ADDOMINALI				30 12:40-13:10 GLUTEI	30 12:00 - 12:30 ADDOMINALI	45 13:00-13:50 CARDIO COMBAT ★
				30 14:00-14:30 STRETCHING	45 12:30-13:20 PUMP	30 13:50-14:20 CIRCUITO
30 14:00-14:30 ADDOMINALI	30 14:00-14:30 GLUTEI	30 14:00-14:30 ADDOMINALI	30 14:00-14:30 STRETCHING	25 14:30-14:55 CIRCUITO	45 13:20-14:05 STEP ★	
30 14:30-15:00 GLUTEI	25 14:30-15:00 CIRCUITO	45 14:30-15:20 FUNZIONALE	30 14:30-15:00 ADDOMINALI	20 14:55-15:15 FUNZIONALE		30 14:40-15:10 ADDOMINALI
25 15:00-15:25 CIRCUITO	45 15:00-15:50 FUNZIONALE	45 15:20-16:05 GAG	25 15:00-15:25 CIRCUITO	30 15:15-15:45 ADDOMINALI	30 14:30-15:00 ADDOMINALI	45 15:10-16:00 TOTAL BODY
45 15:25-16:15 FUNZIONALE	30 15:50-16:20 ADDOMINALI		45 15:25-16:15 FUNZIONALE	45 15:45-16:35 TOTAL BODY	45 15:00-15:50 TOTAL BODY	25 16:00 - 16:30 FUNZIONALE
30 16:15-16:45 ADDOMINALI		45 16:30-17:20 TOTAL BODY	30 16:15-16:45 GLUTEI	20 16:35-16:55 FUNZIONALE	30 15:50 - 16:20 GLUTEI	45 16:30-17:20 PILATES ★
30 16:45-17:15 GLUTEI				45 17:25-18:15 PUMP	45 16:20-17:10 CARDIO COMBAT ★	30 17:20 - 17:40 ADDOMINALI
				45 20:00-20:45 STEP ★	30 17:10 - 17:40 ADDOMINALI	
20 20:50-21:10 FUNZIONALE	30 20:50-21:20 ADDOMINALI	45 20:50-21:35 CARDIO COMBAT ★	30 20:50-21:20 ADDOMINALI		45 17:40-18:30 CIRCUITO	
25 21:20-21:45 CIRCUITO	20 21:25-21:45 FUNZIONALE		20 21:25-21:45 FUNZIONALE	30 20:55-21:25 ADDOMINALI	20 18:30-19:00 FUNZIONALE	

TUTTI I CORSI SONO A PRENOTAZIONE E POTREBBERO SUBIRE MODIFICHE