



CORSI FITNESS TERRA

OUTDOOR

DAL 15 GIUGNO



ISTRUZIONI PRENOTAZIONE
 SCARICA LA APP SPORT CENTER PARMA
 SU **APPLE STORE** E **GOOGLE PLAY**
 O VAI SUL **SITO**

www.sportcenterparma.it/ AREA PERSONALE

ORA **INGRESSO** TORNELLO

ORA **INIZIO** ATTIVITA'

ORA **USCITA** DALL'AREA FITNESS

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
	 9:00 9:05 9:50 YOGA TITTY		 9:00 9:05 9:50 POSTURAL TITTY		
 9:30 9:35 10:25 TOTAL BODY ANNABELLA	 10:00 10:05 10:50 TOTAL BODY TITTY	 9:30 9:35 10:25 BEACH PROGRAM ANNABELLA	 10:00 10:05 10:50 CARDIO BOXE TITTY	 9:30 9:35 10:25 GAG ANNABELLA	 9:45 9:50 10:35 PUMP MIRIAM
 10:30 10:35 11:25 POSTURAL TITTY		 10:30 10:35 11:25 PILATES MAT ANNABELLA		 10:30 10:35 11:25 PILATES MAT ANNABELLA	 10:45 10:50 11:35 ZUMBA LEDIA
 13:15 13:20 14:05 TOTAL BODY MIRIAM	 13:15 13:20 14:05 BEACH PROGRAM MATTIA C	 13:15 13:20 14:05 TOTAL BODY MIRIAM	 13:15 13:20 14:05 PILATES MATTIA C	 13:15 13:20 14:05 GAG TITTY	
 18:30 18:35 19:25 INDOOR CYCLE MATTIA R	 18:30 18:35 19:25 CARDIO BOXE TITTY	 18:30 18:35 19:25 BEACH PROGRAM MIRIAM	 18:30 18:35 19:25 INDOOR CYCLE KATIA	 18:30 18:35 19:25 BEACH PROGRAM TITTY	
 19:30 19:35 20:25 BEACH PROGRAM MIRIAM	 19:30 19:35 20:25 BODY TONE TITTY	 19:30 19:35 20:25 GAGA ELISA	 19:30 19:35 20:25 YOGA TITTY	 19:30 19:35 20:25 TOTAL BODY ELISA	





CORSI FITNESS TERRA OUTDOOR

dal 6 LUGLIO



ISTRUZIONI PRENOTAZIONE
SCARICA LA APP SPORT CENTER PARMA
SU **APPLE STORE** E **GOOGLE PLAY**
O VAI SUL **SITO**

www.sportcenterparma.it/ AREA PERSONALE

ORA **INGRESSO** TORNELLO

ORA **INIZIO** ATTIVITA'

ORA **USCITA** DALL'AREA FITNESS

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
	 9:00 9:05 9:50 YOGA TITTY		 9:00 9:05 9:50 POSTURAL TITTY		
 9:30 9:35 10:20 TOTAL BODY ANNABELLA	 10:00 10:05 10:50 TOTAL BODY TITTY	 9:30 9:35 10:20 BEACH PROGRAM ANNABELLA	 10:00 10:05 10:50 CARDIO BOXE TITTY	 9:30 9:35 10:20 GAG ANNABELLA	 9:45 9:50 10:35 PUMP MIRIAM
 10:30 10:35 11:20 POSTURAL TITTY		 10:30 10:35 11:20 PILATES MAT ANNABELLA		 10:30 10:35 11:20 PILATES MAT ANNABELLA	 10:45 10:50 11:35 ZUMBA LEDIA
	 13:15 13:20 14:05 BEACH PROGRAM MATTIA C		 13:15 13:20 14:05 PILATES MATTIA C		
 19:00 19:05 19:50 BEACH PROGRAM MIRIAM	 19:30 19:35 20:20 BODY TONE TITTY	 19:00 19:05 19:50 TOTAL BODY MIRIAM	 19:30 19:35 20:20 YOGA TITTY	 19:00 19:05 19:50 BEACH PROGRAM TITTY	
 20:00 20:05 21:00 INDOOR CYCLE MATTIA R		 20:00 20:05 21:00 INDOOR CYCLE KATIA			



CORSI FITNESS ACQUA

OUTDOOR

DAL 15 GIUGNO



ISTRUZIONI PRENOTAZIONE
 SCARICA LA APP SPORT CENTER PARMA
 SU APPLE STORE E GOOGLE PLAY
 O VAI SUL SITO

www.sportcenterparma.it/ AREA PERSONALE

ORA INGRESSO TORNELLO

ORA INIZIO ATTIVITA'

ORA USCITA DALL'AREA ACQUA

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
 10:30 10:40 11:25 AQUASOFT ANNABELLA	 10:30 10:40 11:25 AQUAGAG NATASHA	 10:30 10:40 11:25 AQUASLIM ELISA	 10:30 10:40 11:25 AQUASOFT NATASHA	 10:30 10:40 11:25 AQUAGYM ELISA	
					 11:50 12:00 12:45 AQUAALTA NATASHA
 13:15 13:25 14:10 AQUASLIM NATASHA	 13:15 13:25 14:10 AQUAGAG ELISA	 13:15 13:25 14:10 AQUAGYM NATASHA	 13:15 13:25 14:10 METABOLIC TITTY	 13:15 13:25 14:10 AQUAGAG ELISA	
 18:30 18:40 19:25 AQUAGYM ELISA	 18:30 18:40 19:25 AQUASLIM ANNABELLA	 18:30 18:40 19:25 AQUAGAG ELISA	 18:30 18:40 19:25 AQUASLIM NATASHA	 18:30 18:40 19:25 AQUAGYM NATASHA	



CORSI FITNESS ACQUA INDOOR VASCA MEDIA

dal 6 LUGLIO



ISTRUZIONI PRENOTAZIONE
SCARICA LA APP SPORT CENTER PARMA
SU APPLE STORE E GOOGLE PLAY
O VAI SUL SITO

www.sportcenterparma.it/ AREA PERSONALE

ORA INGRESSO TORNELLO

ORA INIZIO ATTIVITA'

ORA USCITA DALL'AREA ACQUA

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
 10:30 10:40 11:25 AQUASOFT ANNABELLA	 10:30 10:40 11:25 AQUAGAG NATASHA	 10:30 10:40 11:25 AQUASLIM MARTINA	 10:30 10:40 11:25 AQUASOFT NATASHA	 10:30 10:40 11:25 AQUAGYM MARTINA	
 12:45 12:55 13:40 AQUAGAG TITTY		 12:45 12:55 13:40 AQUASLIM NATASHA			 11:50 12:00 12:45 AQUAALTA NATASHA
 13:35 13:45 14:30 AQUASLIM NATASHA	 13:15 13:25 14:10 AQUAGAG MARTINA	 13:35 13:45 14:30 AQUAGYM NATASHA	 13:15 13:25 14:10 METABOLIC TITTY	 13:15 13:25 14:10 AQUAGAG NATASHA	
 18:30 18:40 19:25 AQUAGYM MARTINA	 18:30 18:40 19:25 AQUASLIM ANNABELLA	 18:30 18:40 19:25 AQUAGAG MARTINA	 18:30 18:40 19:25 AQUASLIM NATASHA	 18:30 18:40 19:25 AQUAGYM NATASHA	
 19:20 19:30 20:15 AQUAGAG TITTY		 19:20 19:30 20:15 AQUASLIM MARTINA			



CORSI FITNESS CINEFIT

DAL 15 GIUGNO

TUTTE LE LEZIONI PREVEDONO 5 MINUTI DI INTRODUZIONE

DALL'ORARIO RIPORTATO SUL PLANNING



ISTRUZIONI **PRENOTAZIONE**

SCARICA LA **APP** SPORT CENTER PARMA

SU **APPLE STORE** E **GOOGLE PLAY**

O VAI SUL **SITO**

www.sportcenterparma.it/ AREA PERSONALE

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
9:00 TOTAL BODY	9:00 PILATES	9:00 TOTAL BODY	9:00 PILATES	9:00 TOTAL BODY		9:00 TOTAL BODY
10:00 (30 min) ADDOMINALI	10:00 GAG	10:00 (30 min) ADDOMINALI	10:00 GAG	10:00 (30 min) ADDOMINALI	10:00 GAG	10:00 (30 min) ADDOMINALI
11:00 GAG	11:00 (30 min) ADDOMINALI	11:00 GAG	11:00 (30 min) ADDOMINALI	11:00 GAG	11:00 (30 min) ADDOMINALI	11:00 GAG
12:00 (30 min) ADDOMINALI	12:00 CYCLING	12:00 (30 min) ADDOMINALI	12:00 CYCLING	12:00 (30 min) ADDOMINALI	12:00 CYCLING	12:00 (30 min) ADDOMINALI
13:00 CYCLING	13:00 PILATES	13:00 CYCLING	13:00 PILATES	13:00 CYCLING	13:00 PILATES	13:00 CYCLING
14:00 ADDOMINALI	14:00 GAG	14:00 (30 min) ADDOMINALI	14:00 GAG	14:00 (30 min) ADDOMINALI	14:00 GAG	14:00 (30 min) ADDOMINALI
15:00 PILATES	15:00 (30 min) ADDOMINALI	15:00 PILATES	15:00 (30 min) ADDOMINALI	15:00 PILATES	15:00 (30 min) ADDOMINALI	15:00 PILATES
16:00 CYCLING	16:00 TOTAL BODY	16:00 CYCLING	16:00 TOTAL BODY	16:00 CYCLING	16:00 TOTAL BODY	16:00 CYCLING
17:00 TOTAL BODY	17:00 GAG	17:00 TOTAL BODY	17:00 GAG	17:00 TOTAL BODY	17:00 GAG	17:00 TOTAL BODY
18:00 (30 min) ADDOMINALI	18:00 CYCLING	18:00 (30 min) ADDOMINALI	18:00 CYCLING	18:00 (30 min) ADDOMINALI		
19:00 GAG	19:00 (30 min) ADDOMINALI	19:00 GAG	19:00 (30 min) ADDOMINALI	19:00 GAG		



CORSI FITNESS CINEFIT

dal 6 LUGLIO

TUTTE LE LEZIONI PREVEDONO 5 MINUTI DI INTRODUZIONE

DALL'ORARIO RIPORTATO SUL PLANNING



ISTRUZIONI **PRENOTAZIONE**

SCARICA LA **APP** SPORT CENTER PARMA

SU **APPLE STORE** E **GOOGLE PLAY**

O VAI SUL **SITO**

www.sportcenterparma.it/ AREA PERSONALE

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
9:00 TOTAL BODY	9:00 PILATES	9:00 TOTAL BODY	9:00 PILATES	9:00 TOTAL BODY		9:00 TOTAL BODY
10:00 (30 min) ADDOMINALI	10:00 GAG	10:00 (30 min) ADDOMINALI	10:00 GAG	10:00 (30 min) ADDOMINALI	10:00 GAG	10:00 (30 min) ADDOMINALI
11:00 GAG	11:00 (30 min) ADDOMINALI	11:00 GAG	11:00 (30 min) ADDOMINALI	11:00 GAG	11:00 (30 min) ADDOMINALI	11:00 GAG
12:00 (30 min) ADDOMINALI	12:00 CYCLING	12:00 (30 min) ADDOMINALI	12:00 CYCLING	12:00 (30 min) ADDOMINALI	12:00 CYCLING	12:00 (30 min) ADDOMINALI
13:00 CYCLING	13:00 PILATES	13:00 CYCLING	13:00 PILATES	13:00 CYCLING	13:00 PILATES	13:00 CYCLING
14:00 ADDOMINALI	14:00 GAG	14:00 (30 min) ADDOMINALI	14:00 GAG	14:00 (30 min) ADDOMINALI	14:00 GAG	14:00 (30 min) ADDOMINALI
15:00 PILATES	15:00 (30 min) ADDOMINALI	15:00 PILATES	15:00 (30 min) ADDOMINALI	15:00 PILATES	15:00 (30 min) ADDOMINALI	15:00 PILATES
16:00 CYCLING	16:00 TOTAL BODY	16:00 CYCLING	16:00 TOTAL BODY	16:00 CYCLING	16:00 TOTAL BODY	16:00 CYCLING
17:00 TOTAL BODY	17:00 GAG	17:00 TOTAL BODY	17:00 GAG	17:00 TOTAL BODY	17:00 GAG	17:00 TOTAL BODY
18:00 (30 min) ADDOMINALI	18:00 CYCLING	18:00 (30 min) ADDOMINALI	18:00 CYCLING	18:00 (30 min) ADDOMINALI		
19:00 GAG	19:00 (30 min) ADDOMINALI	19:00 GAG	19:00 (30 min) ADDOMINALI	19:00 GAG		



PROMEMORIA

CORSI FITNESS Le lezioni di gruppo solo sul green

SPINNING POINT Si pedala all'aria aperta

TAPPETINO Obbligatorio l'uso del tappetino/telo personale



GLI ISCRITTI AI CORSI FITNESS AVRANNO L'ACCESSO DIRETTO ALL'AREA ESTERNA SENZA PASSARE DA SPOGLIATOIO/CAMBIO VELOCE. POTRANNO DEPOSITARE LE BORSE A BORDO DELL'AREA PREVISTA PER L'ATTIVITA'



GLI ISCRITTI AI CORSI ACQUAFITNESS POSSONO ACCEDERE ALLO SPOGLIATOIO



IN CASO DI MALTEMPPO I CORSI IN ESTERNO SARANNO SOSPESI



CANCELLARSI ENTRO 12 ORE, ALTRIMENTI IL CREDITO NON SARA' RIACCREDITATO