



PLANNING CORSI FITNESS

VALIDO DAL 3 AGOSTO 2020



CORSI FITNESS ACQUA INDOOR VASCA MEDIA

dal 3 al 9 + dal 17 al 30 AGOSTO

lezioni sospese dal 10 al 16 AGOSTO



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 AQUAGAG		 10:30 10:40 11:25 AQUAGYM		
 13:15 13:25 14:10 AQUASLIM		 13:15 13:25 14:10 AQUAGYM			
 18:30 18:40 19:25 AQUAGYM	 18:30 18:40 19:25 AQUASLIM	 18:30 18:40 19:25 AQUAGAG	 18:30 18:40 19:25 AQUAGYM		



CORSI FITNESS TERRA OUTDOOR

dal 3 al 9 + dal 24 al 30 AGOSTO
lezioni sospese dal 10 al 23 AGOSTO



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 		9:00 9:05 9:50 BODY TONE 		
10:30 10:35 11:20 TOTAL BODY 		10:30 10:35 11:20 PILATES MAT 		10:30 10:35 11:20 BEACH PROGRAM 	
19:00 19:05 19:50 BEACH PROGRAM 					
20:00 20:05 21:00 INDOOR CYCLE 	19:30 19:35 20:20 BODY TONE 	19:00 19:05 19:50 TOTAL BODY 	19:30 19:35 20:20 YOGA 	19:00 19:05 19:50 BEACH PROGRAM 	

FINO AL 3 AGO



CORSI FITNESS CINEFIT

dal 3 AGOSTO

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

ACQUA FITNESS Corsi acqua indoor in vasca media

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 24 ORE, ALTIRMENTI IL CREDITO NON SARA' RIACCREDITATO