



PLANNING CORSI FITNESS

VALIDO DAL 14 SETTEMBRE 2020



CORSI FITNESS ACQUA

VASCA MEDIA

dal 14 SETTEMBRE

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
DAL 21 SET 8:45 - 9:30 AQUA ALTA MARTINA	8:30 - 9:15 AQUASOFT ANNABELLA	DAL 23 SET 8:45 - 9:30 AQUAGYM ANNABELLA	DAL 25 SET 8:30 - 9:15 AQUASOFT LUCIANA	DAL 25 SET 8:45 - 9:30 AQUAGYM ANNABELLA		
9:35 - 10:10 AQUAGYM NATASHA	9:20 - 10:05 AQUABIGCIRCUIT MARTINA	9:40 - 10:25 METABOLIC TITTY	9:20 - 10:05 AQUAGYM TITTY			
10:30 - 11:15 AQUA ALTA NATASHA	10:30 - 11:15 HYDROBIKE NATASHA	10:30 - 11:15 AQUAGYM TITTY	10:30 - 11:15 AQUAGAG LUCIANA	10:30 - 11:15 AQUABIGCIRCUIT ANNABELLA		9:45 - 10:30 JOLLY ROTAZIONE
13:15 - 14:00 AQUASLIM ELISA	13:00 - 13:45 METABOLIC NATASHA	13:15 - 14:00 AQUAGYM MARTINA	13:15 - 14:00 AQUAGAG MARTINA	13:15 - 14:00 AQUAGAG ELISA	11:50 - 12:35 AQUA ALTA ROTAZIONE	
DAL 21 SET 14:05 - 14:50 AQUAGYM ELISA	DAL 22 SET 13:50 - 14:35 AQUAGYM NATASHA	DAL 23 SET 14:05 - 14:50 AQUAGAG MARTINA	DAL 24 SET 14:05 - 14:50 AQUAGYM MARTINA			
17:30 - 18:15 AQUAGYM ELISA		17:30 - 18:05 AQUAGYM ELISA	17:30 - 18:05 AQUAGYM ELISA			
18:20 - 19:05 AQUASLIM ELISA	18:20 - 19:05 AQUASTEP MARCELLO	18:20 - 19:05 METABOLIC ELISA	18:20 - 19:05 AQUATONE ELENA	18:20 - 19:05 AQUACROSS FEDERICA		
19:10 - 19:55 AQUAGYM FEDERICA	19:10 - 19:55 AQUAGYM MARCELLO	19:10 - 19:55 AQUAGYM ELENA	19:10 - 19:55 AQUACIRCUIT FEDERICA	19:10 - 19:55 AQUAGYM ELISA		
	DAL 22 SET 20:00 - 20:45 HYDROBIKE FEDERICA					



CORSI FITNESS TERRA

SALA 1

dal 14 SETTEMBRE

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
8:50 - 9:35 PILATES MAT TITTY		8:50 - 9:35 POSTURAL&YOGA TITTY				
9:40 - 10:25 STEP FUNZIONALE TITTY	9:30 - 10:15 POSTURALE TITTY	9:40 - 10:25 PUMP MATTIA C	9:30 - 10:15 TOTAL BODY LUCIANA	9:30 - 10:15 PILATES MAT ANNABELLA		
10:35 - 11:20 PILATES MAT EMANUELE	10:30 - 11:15 TOTAL BODY TITTY	10:30 - 11:15 PILATES MAT ANNABELLA	10:30 - 11:15 POSTURAL TITTY	10:30 - 11:15 GAG MATTIA C	10:30 - 11:15 JOLLY ROTAZIONE	10:45 - 11:30 JOLLY ROTAZIONE
13:15 - 14:00 STEP FUNZIONALE ENRICO	13:15 - 14:00 PUMP MATTIA C	13:15 - 14:00 CARDIO BOXE TITTY	13:15 - 14:00 PILATES MAT TITTY	13:15 - 14:00 GAG TITTY	11:30 - 12:15 ZUMBA LEDIA	
17:30 - 18:15 PILATES MAT EMANUELE	17:30 - 18:15 BODY TONE MATTIA C	17:30 - 18:15 YOGA FILIPPO	17:30 - 18:15 PUMP MICHELA G		13:00 - 13:45 PILATES MAT EMANUELE	
18:20 - 19:05 TOTAL BODY TITTY	18:20 - 19:05 PUMP MICHELA G	18:20 - 19:05 CARDIO BOXE TITTY	18:20 - 19:05 TOTAL BODY MATTIA C	18:20 - 19:05 TOTAL BODY ELISA		
19:10 - 19:55 ZUMBA LEDIA	19:10 - 19:55 GAG SARA	19:10 - 19:55 BODY TONE MATTI C	19:10 - 19:05 MET SARA	19:10 - 19:55 GAG SARA		
20:00 - 20:45 PILATES MAT EMANUELE	20:00 - 20:45 TOTAL BODY MIRIAM	20:00 - 20:45 PILATES MAT EMANUELE	20:00 - 20:45 MOBILITY MIRIAM			



CORSI INDOOR CYCLING

SALA INDOOR CYCLING

dal 14 SETTEMBRE

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
13:15 ELISABETTA		13:15 ELISABETTA		DAL 25 SET 13:15 ELISABETTA		
18:15 KATIA	DAL 22 SET 18:30 LUCA	18:15 KATIA	18:30 ELISABETTA			DAL 27 SET 10:30 ROTAZIONE
19:15 MATTIA R	19:30 LUCA	19:15 MATTIA R	DAL 24 SET 19:30 ELISABETTA	19:00 KATIA	11:00 ROTAZIONE	



CORSI FITNESS CINEFIT

SALA 1

dal 14 SETTEMBRE

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
6:40 - 7:26 CYCLE	6:40 - 7:05 ABS	6:40 - 7:26 CYCLE	6:40 - 7:05 ABS	6:40 - 7:26 CYCLE		
7:30 - 7:55 ABS	7:10 - 7:55 TOTAL TONE	7:30 - 7:55 ABS	7:10 - 7:55 TOTAL TONE	7:30 - 7:55 ABS	8:10 - 8:55 TOTAL TONE	8:30 - 9:16 CYCLE
8:00 - 8:45 TOTAL TONE	8:00 - 8:45 CYCLE	8:00 - 8:45 TOTAL TONE	8:00 - 8:45 CYCLE	8:00 - 8:45 TOTAL TONE	9:00 - 9:25 ABS	9:30 - 10:15 TOTAL TONE
11:30 - 12:16 CYCLE	11:30 - 11:55 ABS	11:30 - 12:16 CYCLE	11:30 - 11:55 ABS	11:30 - 12:16 CYCLE	9:30 - 10:16 CYCLE	11:45 - 12:10 ABS
12:30 - 12:55 ABS	12:00 - 12:46 CYCLE	12:30 - 12:55 ABS	12:00 - 12:46 CYCLE	12:30 - 12:55 ABS	16:00 - 16:45 TOTAL TONE	13:00 - 13:46 CYCLE
20:00 - 20:45 TOTAL TONE	20:00 - 20:46 CYCLE	20:00 - 20:45 TOTAL TONE	20:00 - 20:46 CYCLE	20:00 - 20:45 TOTAL TONE	17:00 - 17:46 CYCLE	17:00 - 17:45 TOTAL TONE

A woman in athletic wear is captured in a dynamic running pose against a solid red background. She is wearing a black sports bra and leggings, with her arms pumping and legs in mid-stride. Her expression is focused, and her hair is pulled back. The overall image conveys a sense of energy and fitness.

PROMEMORIA

CORSI FITNESS Lezioni di gruppo si svolgono in SALA 1

INDOOR CYCLE Si pedala in SALA INDOOR CYCLING

ACQUA FITNESS Corsi acqua in VASCA MEDIA

TAPPETINO Obbligatorio l'uso del tappetino/telo personale



CANCELLARSI ENTRO 2 ORE DALL'INIZIO DELLA LEZIONE
PRENOTATA, ALTIRMENTI IL CREDITO NON SARA' RIACCREDITATO