



# CORSI FITNESS TERRA

ISTRUZIONI PRENOTAZIONE - SCARICA LA APP SPORT CENTER PARMA SU APPLE STORE E GOOGLE PLAY O VAI SUL SITO [w.sportcenterparma.it/](http://w.sportcenterparma.it/) AREA PERSONALE

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
08:30 - 09:15 POSTURAL TRAINING TITTY		08:30 - 09:15 POSTURAL TRAINING TITTY			
09:30 - 10:15 TOTAL BODY TITTY	09:30 - 10:15 POSTURAL TRAINING TITTY	09:30 - 10:15 TOTAL BODY LAURA	09:30 - 10:15 PILATES MAT BARBARA	09:30 - 10:15 TOTAL BODY ALESSANDRA	11:00 - 11:45 ZUMBA LEDIA
					11:00 - 11:45 CYCLING ROTAZIONE
10:30 - 11:15 PILATES MAT EMANUELE	10:30 - 11:15 PUMP MATTIA C.	10:30 - 11:15 GAG TITTY	10:30 - 11:15 TOTAL BODY LUCIANA	10:30 - 11:15 PILATES MAT EMANUELE	13:00 - 13:45 PILATES MAT EMANUELE
					<b>DOMENICA</b>
					10:00 - 10:45 JOLLY ROTAZIONE
13:15 - 14:00 GAG TITTY	13:15 - 14:00 TOTAL BODY LAURA	13:15 - 14:00 PILATES MAT BARBARA	13:15 - 14:00 PUMP LUCIANA	13:15 - 14:00 TOTAL BODY ALESSANDRA	10:30 - 11:15 CYCLING ROTAZIONE
13:15-14:00 CYCLING BETTA		13:15-14:00 CYCLING BETTA			
17:30 - 18:15 PUMP MICHELA G.	17:30 - 18:15 PILATES MAT BARBARA	17:30 - 18:15 TOTAL BODY ELISA	17:30 - 18:15 VINYASA YOGA FILIPPO		
18:20 - 19:05 TOTAL BODY ALESSANDRA	18:20 - 19:05 PUMP MICHELA G.	18:20 - 19:05 HIIT MIRIAM	18:20 - 19:05 GAG ELISA	18:20 - 19:05 GAG ELISA	
18:30 - 19:15 CYCLING KATIA	18:30 - 19:15 CYCLING BETTA	18:30 - 19:15 CYCLING KATIA	18:30 - 19:15 CYCLING LUCA	18:30 - 19:15 CYCLING BETTA	
19:10 - 19:55 ZUMBA LEDIA	19:10 - 19:55 FUNCTIONAL TRAINING MATTIA C.	19:10 - 19:55 PUMP MICHELA G.	19:10 - 19:55 FUNCTIONAL TRAINING MATTIA C.	19:10 - 19:55 HIIT MIRIAM	
19:30 - 20:15 CYCLING MATTIA R.	19:30 - 20:15 CYCLING BETTA	19:30 - 20:15 CYCLING MATTIA R.	19:30 - 20:15 CYCLING LUCA		
20:00 - 20:45 PILATES MAT EMANUELE	20:00 - 20:45 TOTAL BODY MIRIAM	20:00 - 20:45 PILATES MAT EMANUELE			



I corsi terra live si svolgeranno internamente in "SALA 1" mentre Cycling si terrà nella tensostruttura esterna GREEN (). Tutti i corsi sono a prenotazione e potrebbero subire modifiche. I corsi live possono essere sospesi se non raggiungono il numero minimo di 5 persone



# CORSI VIRTUAL

ISTRUZIONI PRENOTAZIONE - SCARICA LA APP SPORT CENTER PARMA SU APPLE STORE E GOOGLE PLAY O VAI SUL SITO [w.sportcenterparma.it/](http://w.sportcenterparma.it/) AREA PERSONALE

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
6:45 - 7:10 <b>ADDOME</b>	6:45 - 7:10 RISVEGLIO MUSCOLARE	6:45 - 7:32 <b>INDOOR CYCLE</b>	6:45 - 7:10 RISVEGLIO MUSCOLARE	6:45 - 7:10 <b>ADDOME</b>	8:10 - 8:35 <b>ADDOME</b>	8:10 - 8:35 <b>ADDOME</b>
7:10 - 8:00 <b>FUNZIONALE</b>	7:10 - 8:00 <b>TOTAL TONE</b>	7:30 - 8:00 <b>STRETCHING</b>	7:10 - 8:00 <b>TOTAL TONE</b>	7:10 - 8:00 <b>POSTURALE</b>	8:35 - 9:25 INDOORCYCLING	8:35 - 9:25 <b>PILATES</b>
8:00 - 8:25 <b>ADDOME</b>	8:00 - 8:25 <b>ADDOME</b>	8:00 - 8:25 <b>ADDOME</b>	8:00 - 8:25 <b>ADDOME</b>	8:00 - 8:25 <b>GAG</b>	9:30 - 10:00 <b>STRETCHING</b>	
11:30 - 12:15 <b>TOTAL TONE</b>	11:30 - 12:15 <b>STEP</b>	11:30 - 12:15 <b>PUMP</b>	11:30 - 12:15 <b>PILATES</b>	11:30 - 12:00 <b>STRETCHING</b>	15:00 - 15:45 <b>STEP</b>	15:00 - 15:45 <b>TOTAL TONE</b>
				12:00 - 12:30 <b>ADDOME</b>	16:00 - 16:45 <b>POSTURALE</b>	16:00 - 16:45 <b>FUNZIONALE</b>
14:30 - 15:15 <b>TOTAL TONE</b>	14:30 - 14:55 <b>GLUTEI</b>	14:30 - 15:15 <b>GAG</b>	14:30 - 15:15 <b>INDOOR CYCLE</b>	14:30 - 15:15 <b>PUMP</b>	16:50 - 17:37 <b>INDOOR CYCLE</b>	16:50 - 17:37 <b>INDOOR CYCLE</b>
15:15 - 16:00 <b>PUMP</b>	15:00 - 15:45 <b>FUNZIONALE</b>	15:15 - 16:00 <b>TOTAL TONE</b>	15:15 - 16:00 <b>ADDOME</b>	15:15 - 16:00 <b>ADDOME</b>	17:40 - 18:10 <b>ADDOME</b>	
21:00 - 21:45 <b>PUMP</b>	21:00 - 21:45 <b>YOGA</b>	21:00 - 21:45 <b>POSTURAL</b>	21:00 - 21:45 <b>TOTALTONE</b>	21:00 - 21:45 <b>INDOORCYCLING</b>		



# CORSI ACQUAFITNESS

ISTRUZIONI PRENOTAZIONE - SCARICA LA APP SPORT CENTER PARMA SU APPLE STORE E GOOGLE PLAY O VAI SUL SITO [w.sportcenterparma.it/](http://w.sportcenterparma.it/) AREA PERSONALE

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
08:30 - 09:15	08:30 - 09:15 <b>ACQUAGYM</b> TITTY	08:30 - 09:15	08:30 - 09:15 <b>ACQUAGYM</b> LUCIANA	08:30 - 09:15	10:00 - 10:45
09:30 - 10:15 <b>ACQUAALTA</b> NATASHA	09:30 - 10:15 <b>ACQUACIRCUIT</b> NATASHA	09:30 - 10:15 <b>METABOLIC WATER</b> TITTY	09:30 - 10:15 <b>ACQUAGYM</b> LUCIANA	09:30 - 10:15 <b>ACQUAGYM</b> NATASHA	10:30 - 11:15
10:00 - 10:45	10:00 - 10:45	10:00 - 10:45	10:00 - 10:45	10:00 - 10:45	11:50 - 12:35 <b>ACQUAALTA</b> ROTAZIONE
10:30 - 11:15 <b>ACQUAGYM</b> TITTY	10:30 - 11:15 <b>HYDROBIKE</b> NATASHA	10:30 - 11:15 <b>ACQUAGYM</b> LAURA	10:30 - 11:15 <b>ACQUAALTA</b> NATASHA	10:30 - 11:15 <b>ACQUAGYM</b> ALESSANDRA	13:00 - 13:45
11:00 - 11:45	11:00 - 11:45	11:00 - 11:45	11:00 - 11:45	11:00 - 11:45	<b>DOMENICA</b>
13:00 - 13:45	13:00 - 13:45	13:00 - 13:45 <b>ACQUAGYM</b> EUGENIA	13:00 - 13:45	13:00 - 13:45 <b>ACQUAGYM</b> EUGENIA	09:00 - 09:45 <b>ACQUAGYM</b> ROTAZIONE
13:15 - 14:00 <b>ACQUAGYM</b> EUGENIA	13:15 - 14:00 <b>METABOLIC WATER</b> NATASHA	13:15 - 14:00	13:15 - 14:00 <b>METABOLIC WATER</b> NATASHA	13:15 - 14:00	10:30 - 11:15
13:50 - 14:35	13:50 - 14:35	13:50 - 14:35 <b>ACQUACIRCUIT</b> MARTINA	13:50 - 14:35	13:50 - 14:35 <b>METABOLIC WATER</b> MARTINA	
14:05 - 14:50 <b>METABOLIC WATER</b> TITTY	14:05 - 14:50 <b>ACQUAGYM</b> LAURA	14:05 - 14:50	14:05 - 14:50 <b>ACQUACROSS</b> LUCIANA	14:05 - 14:50	
17:30 - 18:15 <b>ACQUAGYM</b> CINZIA	17:30 - 18:15 <b>METABOLIC WATER</b> NATASHA	17:30 - 18:15 <b>METABOLIC WATER</b> NATASHA	17:30 - 18:15 <b>ACQUATONE</b> ELISA	17:30 - 18:15 <b>ACQUACROSS</b> ELISA	
18:20 - 19:05 <b>ACQUAGYM</b> CINZIA	18:20 - 19:05 <b>ACQUAGYM</b> ELISA	18:20 - 19:05 <b>ACQUACROSS</b> ELISA	18:20 - 19:05 <b>ACQUAGYM</b> ELENA	18:20 - 19:05 <b>ACQUACIRCUIT</b> FEDERICA	
19:10 - 19:55 <b>ACQUACIRCUIT</b> ALESSANDRA	19:10 - 19:55 <b>ACQUACIRCUIT</b> ELISA	19:10 - 19:55 <b>ACQUAGYM</b> ELENA	19:10 - 19:55 <b>ACQUAGYM</b> FEDERICA	19:10 - 19:55	
20:00 - 20:45 <b>ACQUATONE</b> EUGENIA	20:00 - 20:45 <b>HYDROBIKE</b> FEDERICA	20:00 - 20:45	20:00 - 20:45	20:00 - 20:45	



**Tutti i corsi sono a prenotazione e potrebbero subire modifiche. I corsi live possono essere sospesi se non raggiungono il numero minimo di 5 persone**