



CORSI FITNESS TERRA

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