



CORSI VIRTUAL

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