



CORSI FITNESS TERRA

dal 10 Gennaio 2022

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 ROSALINDA	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 ROSALINDA	10:30 - 11:15 CYCLING ROTAZIONE
13:15 - 14:00 CYCLING BETTA		13:15 - 14:00 CYCLING BETTA			
				17:15 - 18:00 PILATES MAT EMANUELE	
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 ALESSIA	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	20:00 - 20:45 STEP COREOGRAFICO ROSALINDA		



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

dal 10 Gennaio 2022

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
06:45 - 07:30 TOTAL BODY	06:45 - 07:30 PILATES	06:45 - 07:30 CYCLE	07:00 - 07:45 GAG	06:45 - 07:30 CYCLE	08:10 - 08:35 ADDOME	08:10 - 08:35 ADDOME
7:45 - 8:10 ADDOME	7:35 - 8:00 ADDOME	07:35 - 08:00 ADDOME	08:00 - 08:45 PUMP	07:35 - 08:00 MOBILITÀ	08:35 - 09:25 CYCLE	08:35 - 09:25 TOTAL BODY
	08:05 - 08:50 TOTAL TONE	08:00 - 08:25 ADDOME		08:00 - 08:25 GLUTEI	09:30 - 10:00 GLUTEI	
					10:00 - 10:45 TOTAL BODY	
11:30 - 12:15 TOTAL TONE	11:30 - 12:15 GAG	11:30 - 12:15 PUMP	11:30 - 12:15 STEP	11:30 - 12:15 GINNASTICA DOLCE		14:00 - 14:45 PILATES
14:30 - 15:15 TOTAL TONE	14:30 - 15:15 GLUTEI	14:30 - 15:15 PUMP	14:30 - 15:15 CYCLE	14:30 - 15:15 FUNZIONALE		
15:15 - 16:00 PUMP	15:00 - 15:45 TOTAL TONE	15:15 - 15:45 UPPER BODY	15:15 - 15:45 ADDOME		15:00 - 15:45 FUNZIONALE	15:00 - 15:45 TOTAL TONE
16:05 - 16:30 ADDOME		16:05 - 16:30 GLUTEI			16:00 - 16:45 POSTURALE	16:00 - 16:45 FUNZIONALE
					16:50 - 17:35 CYCLE	16:50 - 17:35 CYCLE
					17:40 - 18:10 ADDOME	17:40 - 18:10 ADDOME
				20:10 - 20:55 PUMP		
21:00 - 21:45 GAG	21:00 - 21:45 YOGA	21:00 - 21:45 PUMP	21:00 - 21:45 FUNZIONALE	21:00 - 21:45 INDOOR		

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



CORSI ACQUAFITNESS

dal 10 Gennaio 2022

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



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