



# 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 PILATES
	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/](http://w.sportcenterparma.it/) AREA PERSONALE