



# CORSI FITNESS TERRA

## dal 13 Giugno al 2 Luglio 2022

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
08:30 - 09:15 POSTURAL TRAINING TITTY	08:30 - 09:15 PILATE MAT ANNABELLA	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	10:00 - 11:45 <sup>2</sup> CYCLING ROTAZIONE
09:30 - 10:15 <sup>2</sup> POSTURAL PILATES PAOLA		09:30 - 10:15 <sup>2</sup> POSTURAL PILATES PAOLA			11:00 - 11:45 ZUMBA LEDIA
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>
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	10:00 - 10:45 JOLLY ROTAZIONE
13:15 - 14:00 CYCLING BETTA		13:15 - 14:00 CYCLING BETTA	13:15 - 14:00 <sup>2</sup> PILATES MAT CINZIA		10:30 - 11:15 <sup>2</sup> CYCLING ROTAZIONE
				17:15 - 18:00 PILATES MAT EMANUELE	
17:30 - 18:15 TOTAL BODY ROSALINDA	17:30 - 18:15 PILATES MAT BARBARA	17:30 - 18:15 TOTAL BODY ELISA			
		17:30 - 18:15 <sup>●</sup> VINYASA YOGA FILIPPO			
18:00 - 18:45 <sup>2</sup> PILATES ANNABELLA		18:00 - 18:45 <sup>2</sup> ZUMBA LEDIA	18:00 - 18:45 <sup>2</sup> TOTAL BODY EDOARDO		
18:20 - 19:05 PUMP MICHELA	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	
19:00 - 19:45 <sup>2</sup> CYCLING MATTIA R.	19:00 - 19:45 <sup>2</sup> CYCLING BETTA	19:00 - 19:45 <sup>2</sup> CYCLING KATIA	19:00 - 19:45 <sup>2</sup> CYCLING LUCA	19:00 - 19:45 <sup>2</sup> CYCLING BETTA	
19:10 - 19:55 ZUMBA LEDIA	19:10 - 19:55 FUNCTIONAL TRAINING EDOARDO	19:10 - 19:55 PUMP MICHELA G.	19:10 - 19:55 FUNCTIONAL TRAINING EDOARDO	19:10 - 19:55 HIIT MIRIAM	
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. I corsi con il simbolo [ 2 ] si svolgono in SALA 2, quelli con [ ● ] si svolgono all'aperto (sospesi in caso di maltempo) e tutti gli altri in SALA 1.



# CORSI FITNESS TERRA

## dal 3 Luglio al 17 Luglio 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	10:00 - 11:45 <sup>2</sup> CYCLING ROTAZIONE
					11:00 - 11:45 ZUMBA LEDIA
10:30 - 11:15 PILATES MAT EMANUELE	10:30 - 11:15 PUMP ANNABELLA		10:30 - 11:15 TOTAL BODY LUCIANA	10:30 - 11:15 PILATES MAT EMANUELE	13:00 - 13:45 PILATES MAT EMANUELE
					<b>DOMENICA</b>
	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	
13:15 - 14:00 <sup>2</sup> CYCLING BETTA		13:15 - 14:00 <sup>2</sup> CYCLING BETTA			
				17:15 - 18:00 PILATES MAT EMANUELE	
17:30 - 18:15 TOTAL BODY ROSALINDA	17:30 - 18:15 PILATES MAT BARBARA	17:30 - 18:15 TOTAL BODY ELISA			
18:20 - 19:05 PUMP MICHELA	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	
19:00 - 19:45 <sup>2</sup> CYCLING MATTIA R.	19:00 - 19:45 <sup>2</sup> CYCLING BETTA	19:00 - 19:45 <sup>2</sup> CYCLING KATIA	19:00 - 19:45 <sup>2</sup> CYCLING LUCA	19:00 - 19:45 <sup>2</sup> CYCLING BETTA	
19:10 - 19:55 ZUMBA LEDIA	19:10 - 19:55 FUNCTIONAL TRAINING EDOARDO	19:10 - 19:55 PUMP MICHELA G.	19:10 - 19:55 FUNCTIONAL TRAINING EDOARDO	19:10 - 19:55 HIIT MIRIAM	
20:00 - 20:45 PILATES MAT EMANUELE	20:00 - 20:45 TOTAL BODY MIRIAM	20:00 - 20:45 PILATES MAT EMANUELE			



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. I corsi con il simbolo [ 2 ] si svolgono in SALA 2 mentre tutti gli altri in SALA 1

# PILATES STUDIO REFORMER

## Fino al 2 Luglio 2022



LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
			08:30 - 09:15 <b>REFORMER CLASS</b> BARBARA		
		10:00 - 10:45 <b>REFORMER CLASS</b> CINZIA			10:10 - 10:55 <b>REFORMER CLASS</b> EMANUELE
10:30 - 11:15 <b>REFORMER CLASS</b> CINZIA					11:05 - 11:50 <b>REFORMER CLASS</b> EMANUELE
				11:25 - 12:10 <b>REFORMER CLASS</b> EMANUELE	
					12:00 - 12:45 <b>REFORMER CLASS</b> EMANUELE
13:05 - 13:50 <b>REFORMER CLASS</b> CINZIA	13:05 - 13:50 <b>REFORMER CLASS</b> EMANUELE		13:05 - 13:50 <b>REFORMER CLASS</b> EMANUELE	13:05 - 13:50 <b>REFORMER CLASS</b> EMANUELE	
	16:30 - 17:15 <b>REFORMER CLASS</b> BARBARA				
	18:30 - 19:15 <b>REFORMER CLASS</b> BARBARA				
21:00 - 21:45 <b>REFORMER CLASS</b> EMANUELE		21:00 - 21:45 <b>REFORMER CLASS</b> EMANUELE			



- L'attività si svolge nello studio di Pilates al 1° piano
- Corsi a prenotazione
- Numero massimo di 3 persone.
- Abbonamenti da 1 - 5 - 10 lezioni
- Possibilità di fare anche Lezioni di Personal Trainer
- I corsi di Pilates a corpo libero sono inseriti nel palinsesto Fitness Terra

# PILATES STUDIO REFORMER



Dal 4 Luglio al 17 Luglio 2022

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
			08:30 - 09:15 <b>REFORMER CLASS</b> BARBARA		
		10:00 - 10:45 <b>REFORMER CLASS</b> CINZIA			10:10 - 10:55 <b>REFORMER CLASS</b> EMANUELE
10:30 - 11:15 <b>REFORMER CLASS</b> CINZIA					11:05 - 11:50 <b>REFORMER CLASS</b> EMANUELE
				11:25 - 12:10 <b>REFORMER CLASS</b> EMANUELE	
					12:00 - 12:45 <b>REFORMER CLASS</b> EMANUELE
13:05 - 13:50 <b>REFORMER CLASS</b> CINZIA	13:05 - 13:50 <b>REFORMER CLASS</b> EMANUELE		13:05 - 13:50 <b>REFORMER CLASS</b> EMANUELE	13:05 - 13:50 <b>REFORMER CLASS</b> EMANUELE	
	18:30 - 19:15 <b>REFORMER CLASS</b> BARBARA				



- L'attività si svolge nello studio di Pilates al 1° piano
- Corsi a prenotazione
- Numero massimo di 3 persone.
- Abbonamenti da 1 - 5 - 10 lezioni
- Possibilità di fare anche Lezioni di Personal Trainer
- I corsi di Pilates a corpo libero sono inseriti nel palinsesto Fitness Terra



# CORSI VIRTUAL

## Fino al 2 Luglio 2022

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
06:45 - 07:30 TOTAL TONE	06:45 - 07:30 PUMP		07:00 - 07:45 GAG			
7:45 - 8:10 ADDOME	7:35 - 8:00 ADDOME	07:30 - 08:00 STRETCHING				
		08:00 - 08:25 ADDOME	08:00 - 08:45 PUMP	08:00 - 08:25 GLUTEI	08:10 - 08:35 ADDOME	08:10 - 08:35 ADDOME
					09:30 - 10:00 GLUTEI	08:35 - 09:25 PILATES
					10:00 - 10:45 TOTAL TONE	
11:30 - 12:15 TOTAL TONE	11:30 - 12:15 GAG	11:30 - 12:15 PUMP	11:30 - 12:15 PILATES	11:30 - 12:15 STEP		14:00 - 14:45 PILATES
14:30 - 15:15 PILATES				14:30 - 15:15 PILATES		
15:15 - 16:00 PUMP	15:15 - 16:00 TOTAL TONE	15:15 - 16:00 FUNZIONALE			15:00 - 15:45 FUNZIONALE	15:00 - 15:45 TOTAL TONE
					16:00 - 16:45 POSTURALE	16:00 - 16:45 FUNZIONALE
16:30 - 17:15 PILATES	16:30 - 17:15 GAG	16:30 - 17:15 PILATES	16:30 - 17:15 STEP			
					17:40 - 18:10 ADDOME	
21:00 - 21:45 PUMP	21:00 - 21:45 YOGA	21:00 - 21:45 TOTAL TONE	21:00 - 21:45 PILATES			



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



# CORSI VIRTUAL

## Dal 3 Luglio al 17 Luglio 2022

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
06:45 - 07:30 TOTAL TONE	06:45 - 07:30 PUMP		07:00 - 07:45 GAG			
7:45 - 8:10 ADDOME	7:35 - 8:00 ADDOME	07:30 - 08:00 STRETCHING				
	08:30 - 09:15 PILATES	08:00 - 08:25 ADDOME	08:00 - 08:45 PUMP	08:00 - 08:25 GLUTEI	08:10 - 08:35 ADDOME	08:10 - 08:35 ADDOME
					09:30 - 10:00 GLUTEI	08:35 - 09:25 PILATES
		10:30 - 11:15 GAG			10:00 - 10:45 TOTAL TONE	10:00 - 10:45 TOTAL TONE
11:30 - 12:15 TOTAL TONE	11:30 - 12:15 GAG	11:30 - 12:15 PUMP	11:30 - 12:15 PILATES	11:30 - 12:15 STEP		11:00 - 11:45 CYCLING
				14:30 - 15:15 PILATES		14:00 - 14:45 PILATES
14:30 - 15:15 PILATES						
15:15 - 16:00 PUMP	15:15 - 16:00 TOTAL TONE	15:15 - 16:00 FUNZIONALE			15:00 - 15:45 FUNZIONALE	15:00 - 15:45 TOTAL TONE
					16:00 - 16:45 POSTURALE	16:00 - 16:45 FUNZIONALE
16:30 - 17:15 PILATES	16:30 - 17:15 GAG	16:30 - 17:15 PILATES	16:30 - 17:15 STEP			
					17:40 - 18:10 ADDOME	



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



# CORSI ACQUAFITNESS

## Fino al 2 Luglio 2022

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
08:30 - 09:15 ACQUAGYM ANNABELLA	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	
					<b>DOMENICA</b>
		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 EDOARDO	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		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**



# CORSI ACQUAFITNESS

## dal 3 al 17 Luglio 2022

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
08:30 - 09:15 ACQUAGYM ANNABELLA	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	
					<b>DOMENICA</b>
		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				
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 EDOARDO	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		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**