



CORSI FITNESS TERRA

dal 18 al 31 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 ² CYCLING ROTAZIONE
					11:00 - 11:45 ZUMBA LEDIA
10:30 - 11:15 PILATES MAT EMANUELE			10:30 - 11:15 TOTAL BODY LUCIANA	10:30 - 11:15 PILATES MAT EMANUELE	13:00 - 13:45 PILATES MAT EMANUELE
					DOMENICA
	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 ² 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 GAG ELISA	18:20 - 19:05 GAG ELISA	
19:00 - 19:45 ² CYCLING MATTIA R.	19:00 - 19:45 ² CYCLING BETTA	19:00 - 19:45 ² CYCLING KATIA	19:00 - 19:45 ² CYCLING LUCA	19:00 - 19:45 ² 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		
20:00 - 20:45 PILATES MAT EMANUELE		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



CORSI FITNESS TERRA

dal 1 al 14 Agosto 2022

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
09:30 - 10:15 POSTURAL TRAINING					
		09:30 - 10:15 TOTAL BODY	09:30 - 10:15 PILATES MAT		
	09:30 - 10:15 POSTURAL TRAINING			10:30 - 11:15 PILATES MAT	
	13:15 - 14:00 TOTAL BODY	13:15 - 14:00 PILATES MAT			
					DOMENICA
	17:30 - 18:15 PILATES MAT	17:30 - 18:15 TOTAL BODY			
18:20 - 19:05 TOTAL BODY	18:20 - 19:05 PUMP	18:20 - 19:05 PUMP	18:20 - 19:05 GAG	18:20 - 19:05 TOTAL BODY	
	19:00 - 19:45 CYCLING 2		19:00 - 19:45 CYCLING 2		
19:10 - 19:55 ZUMBA			19:10 - 19:55 FUNCTIONAL TRAINING		



In giallo: corsi fino al 7 Agosto

Dal 15 al 21 agosto solo corsi terra virtual



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



Dal 18 Luglio al 31 Luglio 2022

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

LE LEZIONI RIPRENDERANNO IL 12 SETTEMBRE 2022



- 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

Dal 4 Luglio al 31 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/ AREA PERSONALE



CORSI ACQUAFITNESS

dal 18 al 31 Luglio 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	
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	
					11:50 - 12:35 ACQUAALTA ROTAZIONE
		13:00 - 13:45 ACQUAGYM JOLLY		13:00 - 13:45 ACQUAGYM NATASHA	DOMENICA
13:15 - 14:00 ACQUAGYM JOLLY	13:15 - 14:00 METABOLIC WATER NATASHA		13:15 - 14:00 METABOLIC WATER NATASHA		09:00 - 09:45 ACQUAGYM ROTAZIONE
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 ANNABELLA	19:10 - 19:55 ACQUACIRCUIT ELISA	19:10 - 19:55 ACQUAGYM ELENA	19:10 - 19:55 ACQUAGYM 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 1 al 14 Agosto 2022

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
	09:30 - 10:15 ACQUAGYM			09:30 - 10:15 ACQUAGYM	
10:30 - 11:15 ACQUAGYM		10:30 - 11:15 ACQUAGYM	10:30 - 11:15 ACQUAGYM		
13:15 - 14:00 ACQUAGYM		13:00 - 13:45 ACQUAGYM		13:00 - 13:45 ACQUAGYM	
	13:15 - 14:00 METABOLIC WATER		13:15 - 14:00 METABOLIC WATER		DOMENICA
18:20 - 19:05 ACQUAGYM	18:20 - 19:05 ACQUAGYM	18:20 - 19:05 ACQUAGYM	18:20 - 19:05 ACQUAGYM	18:20 - 19:05 ACQUAGYM	
19:10 - 19:55 ACQUAGYM	19:10 - 19:55 ACQUAGYM	19:10 - 19:55 ACQUAGYM	19:10 - 19:55 ACQUAGYM		



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