



CORSI VIRTUAL

Dal 15 al 21 Agosto 2022

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
	06:45 - 07:30 PUMP		07:00 - 07:45 GAG			
	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
08:30 - 09:15 POSTURAL	08:30 - 09:15 PILATES	08:30 - 09:15 POSTURAL				08:35 - 09:25 PILATES
	09:30 - 10:15 POSTURAL TRAINING	09:30 - 10:15 TOTAL BODY	09:30 - 10:15 PILATES	09:30 - 10:15 TOTAL BODY	09:30 - 10:00 GLUTEI	10:00 - 10:45 TOTAL TONE
10:30 - 11:15 PILATES MAT	10:30 - 11:15 PUMP	10:30 - 11:15 GAG	10:30 - 11:15 TOTAL BODY	10:30 - 11:15 PILATES	10:00 - 10:45 TOTAL TONE	11:00 - 11:45 CYCLING
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		
					13:00 - 13:15 PILATES MAT	
	13:15 - 14:00 TOTAL BODY	13:15 - 14:00 PILATES	13:15 - 14:00 PUMP	13:15 - 14:00 TOTAL BODY		
14:30 - 15:15 PILATES				14:30 - 15:15 PILATES		14:00 - 14:45 PILATES
					15:00 - 15:45 FUNZIONALE	15:00 - 15:45 TOTAL TONE
15:15 - 16:00 PUMP	15:15 - 16:00 TOTAL TONE	15:15 - 16:00 FUNZIONALE				
					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			
				17:15 - 18:00 PILATES MAT		
	17:30 - 18:15 PILATES MAT	17:30 - 18:15 TOTAL BODY			17:40 - 18:10 ADDOME	
	18:20 - 19:05 PUMP	18:20 - 19:05 PUMP	18:20 - 19:05 GAG	18:20 - 19:05 TOTAL BODY		
		19:10 - 19:55 PILATES MAT				



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



CORSI VIRTUAL

Dal 22 al 28 Agosto 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 POSTURAL	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
		08:30 - 09:15 POSTURAL		09:30 - 10:15 TOTAL BODY	09:30 - 10:00 GLUTEI	08:35 - 09:25 PILATES
10:30 - 11:15 PILATES MAT	10:30 - 11:15 PUMP	10:30 - 11:15 GAG	10:30 - 11:15 TOTAL BODY		10:00 - 10:45 TOTAL TONE	10:00 - 10:45 TOTAL TONE
						11:00 - 11:45 CYCLING
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
			13:15 - 14:00 PUMP	13:15 - 14:00 TOTAL BODY	13:00 - 13:15 PILATES MAT	
14:30 - 15:15 PILATES				14:30 - 15:15 PILATES		
					15:00 - 15:45 FUNZIONALE	15:00 - 15:45 TOTAL TONE
15:15 - 16:00 PUMP	15:15 - 16:00 TOTAL TONE	15:15 - 16:00 FUNZIONALE				
					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			
				17:15 - 18:00 PILATES MAT	17:40 - 18:10 ADDOME	
		19:10 - 19:55 PILATES MAT				
20:00 - 20:45 PILATES MAT						



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