














# CORSI TERRA DAL 22 GENNAIO 2024

## Fitness - Indoor Cycling - On Demand virtual training

PRENOTAZIONI

APP Sport Center Parma   
 SITO [www.sportcenterparma.it/areapersonale](http://www.sportcenterparma.it/areapersonale)

LUNEDÌ		MARTEDÌ		MERCOLEDÌ		GIOVEDÌ		VENERDÌ		SABATO		
Sala 1	Sala 2/Cycling	Sala 1	Sala 2/Cycling	Sala 1	Sala 2/Cycling	Sala 1	Sala 2/Cycling	Sala 1	Sala 2/Cycling	Sala 1	Sala 2/Cycling	
06:30 - 09:00 ON DEMAND * Virtual Training		06:30 - 10:00 ON DEMAND * Virtual Training		06:30 - 10:00 ON DEMAND * Virtual Training		06:30 - 13:00 ON DEMAND * Virtual Training		06:30 - 09:00 ON DEMAND * Virtual Training		08:00 - 19:30 ON DEMAND * Virtual Training		
09:15 - 10:00 TOTAL BODY Titty	08:25 - 09:10 POSTURAL TRAINING Titty	09:15 - 10:00 PILATES Donatella	08:25 - 09:10 PILATES Annabella	09:15 - 10:00 TOTAL BODY Laura	08:25 - 09:10 POSTURAL TRAINING Titty	09:15 - 10:00 PILATES MAT Barbara	08:25 - 09:10 POSTURAL TRAINING Annabella	09:15 - 10:00 TOTAL BODY Rosalinda	09:15 - 10:00 PILATES MAT Emanuele			
10:10 - 13:00 ON DEMAND * Virtual Training	10:15 - 11:00 PILATES MAT Emanuele	10:15 - 11:00 PUMP Titty		10:10 - 13:00 ON DEMAND * Virtual Training	10:15 - 11:00 PILATES MAT Cinzia		10:10 - 13:00 ON DEMAND * Virtual Training	10:15 - 11:00 PILATES MAT Emanuele	10:15 - 11:00 PILATES MAT Emanuele		10:00 - 10:45 CYCLING ROTAZIONE	
13:15 - 14:00 PUMP Titty	13:15 - 14:00 CYCLING 	13:05 - 13:50 FUNCTIONAL TRAINING Laura	13:15 - 14:00 PILATES MAT Cinzia	13:15 - 14:00 TOTAL BODY Elena	13:15 - 14:00 CYCLING 	13:15 - 14:00 TOTAL BODY Elena	13:15 - 14:00 PILATES MAT Barbara	13:05 - 13:50 PUMP Michela	13:15 - 14:00 CYCLING 		13:00 - 13:45 PILATES MAT ROTAZIONE	
14:15 - 17:00 ON DEMAND * Virtual Training		14:15 - 17:00 ON DEMAND * Virtual Training		14:15 - 17:00 ON DEMAND * Virtual Training		14:15 - 17:00 ON DEMAND * Virtual Training		14:15 - 17:00 ON DEMAND * Virtual Training			DOMENICA	
17:30 - 18:15 TOTAL BODY Rosalinda	17:30 - 18:15 PILATES MAT Emanuele	17:30 - 18:15 TOTAL BODY Donatella	17:30 - 18:15 PILATES MAT Barbara			17:30 - 18:15 PUMP Donatella	17:30 - 18:15 PILATES MAT Michela	17:30 - 18:15 PUMP Michela	17:30 - 18:15 PILATES MAT Emanuele			
18:20 - 19:05 GAG Rosalinda	18:30 - 19:15 CYCLING 	18:20 - 19:05 PUMP Michela	18:30 - 19:15 PILATES Donatella	18:20 - 19:05 GAG Annabella	18:30 - 19:15 CYCLING 	18:20 - 19:05 TOTAL BODY Michela	18:30 - 19:15 CYCLING Luca	18:20 - 19:05 TOTAL BODY Donatella	18:30 - 19:15 CYCLING 		10:00 - 10:45 JOLLY TERRA ROTAZIONE	
			18:30 - 19:15 CYCLING 	19:10 - 19:55 TOTAL BODY Silvia							10:30 - 11:15 CYCLING ROTAZIONE	
19:10 - 19:55 TOTAL BODY Elena	19:05 - 19:50 ZUMBA Ledìa	19:10 - 19:55 FUNCTIONAL TRAINING Edoardo		19:15 - 20:00 F.A.S.S.T Sergio/Cristian 	19:05 - 19:50 ZUMBA Ledìa	19:10 - 19:55 FUNCTIONAL TRAINING Edoardo	19:10 - 19:55 PILATES MAT Donatella	19:10 - 19:55 GAG Donatella			11:00 - 18:30 ON DEMAND * Virtual Training	
20:00 - 22:30 ON DEMAND * Virtual Training	19:30 - 20:15 CYCLING 	20:00 - 22:30 ON DEMAND * Virtual Training	19:30 - 20:15 CYCLING 	20:00 - 22:30 ON DEMAND * Virtual Training	19:30 - 20:15 CYCLING 	20:00 - 22:30 ON DEMAND * Virtual Training	19:30 - 20:15 CYCLING 	20:00 - 22:30 ON DEMAND * Virtual Training	19:30 - 20:15 CYCLING 			
	20:00 - 20:45 PILATES MAT Emanuele				20:00 - 20:45 PILATES MAT Emanuele							
	20:50 - 21:35 PILATES MAT Emanuele											



Tutti i corsi sono a prenotazione (da oggi fino a 7 giorni) e potrebbero subire modifiche. I corsi live possono essere sospesi se non raggiungono il numero minimo di 5 persone. I corsi con il simbolo  si svolgono in SALA INDOOR CYCLING al 1° Piano e con il simbolo  si svolgono outdoor.  
 (\*) Per i corsi ON DEMAND Virtual Training non è necessaria la prenotazione, possono essere selezionati in autonomia in base alle proprie preferenze dal tablet presente in sala o ti puoi aggregare al corso già selezionato da un altro tesserato.