














# CORSI TERRA DAL 4 MARZO 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		10:15 - 11:00 PILATES MAT Emanuele	10:10 - 13:00 ON DEMAND * Virtual Training	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 			11:00 - 11:45 ZUMBA Ledìa
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				13:00 - 13:45 PILATES MAT ROTAZIONE
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 TOTAL BODY 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 PUMP Donatella	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				
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 			11:00 - 18:30 ON DEMAND * Virtual Training
	20:00 - 20:45 PILATES MAT Emanuele				20:00 - 20:45 PILATES MAT Emanuele							
	20:50 - 21:35 PILATES MAT Emanuele											

### DOMENICA

 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.

# CORSI ACQUA DALL'8 GENNAIO 2024

**PRENOTAZIONI**

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

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
09:15 - 10:00 ACQUAGYM Annabella	09:15 - 10:00 ACQUA CIRCUIT Natasha	09:15 - 10:00 ACQUAGYM Titty	09:15 - 10:00 ACQUAGYM Natasha	09:15 - 10:00 ACQUAGYM Giorgia	
10:10 - 10:55 ACQUAGYM Titty	10:10 - 10:55 ACQUAGYM Natasha	10:10 - 10:55 ACQUAGYM Laura	10:10 - 10:55 ACQUA CIRCUIT Natasha	10:10 - 10:55 ACQUAGYM Rosalinda	
					11:50 - 12:35 ACQUALTA ROTAZIONE
13:15 - 14:00 ACQUAGYM Cinzia	13:05 - 13:50 ACQUAGYM Elena	13:15 - 14:00 ACQUAGYM Natasha	13:15 - 14:00 ACQUAGYM Roberta	13:05 - 13:50 ACQUAGYM Elena	
14:05 - 14:50 ACQUA CIRCUIT Titty	13:55 - 14:40 ACQUAGYM Laura	14:05 - 14:50 HYDROBIKE Natasha	14:05 - 14:50 ACQUAGYM Giorgia	13:55 - 14:40 ACQUA CIRCUIT Michela	
					<b>DOMENICA</b>
17:30 - 18:15 ACQUAGYM Annabella	17:30 - 18:15 ACQUAGYM Elena	17:30 - 18:15 METABOLIC TRAINING Annabella	17:30 - 18:15 METABOLIC TRAINING Natasha	17:30 - 18:15 ACQUAGYM Edoardo	
18:20 - 19:05 ACQUAGYM Annabella	18:20 - 19:05 METABOLIC TRAINING Federica	18:20 - 19:05 ACQUAGYM Federica	18:20 - 19:05 ACQUAGYM Elena	18:20 - 19:05 ACQUACIRCUIT Federica	09:00 - 09:45 ACQUAGYM ROTAZIONE
19:10 - 19:55 ACQUAGYM Giorgia	19:10 - 19:55 HYDROBIKE Federica	19:10 - 19:55 ACQUAGYM Elena	19:10 - 19:55 ACQUAGYM Michela	19:10 - 19:55 HYDROBIKE Federica	
20:00 - 20:45 ACQUA CIRCUIT Federica					



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.

# PILATES REFORMER DALL'8 GENNAIO 2024

**PRENOTAZIONI**

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

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
			10:10 - 10:55 REFORMER GROUP Barbara		
10:30 - 11:15 REFORMER GROUP Cinzia	10:30 - 11:15 REFORMER GROUP Cinzia			10:30 - 11:15 REFORMER GROUP Cinzia	
					11:05 - 11:50 REFORMER GROUP Rotazione
					12:00 - 12:45 REFORMER GROUP Rotazione
13:05 - 13:50 REFORMER GROUP Emanuele		13:05 - 13:50 REFORMER GROUP Donatella	13:05 - 13:50 REFORMER GROUP Emanuele		
	16:30 - 17:15 REFORMER GROUP Barbara		18:20 - 19:05 REFORMER GROUP Donatella	18:30 - 19:15 REFORMER GROUP Emanuele	
18:20 - 19:05 REFORMER GROUP Emanuele	18:30 - 19:15 REFORMER GROUP Barbara				
19:10 - 19:55 REFORMER GROUP Emanuele					



Il Pilates Studio Reformer è situato al 1° piano dove si trovano anche degli armadietti per depositare la borsa. Il corso si svolge con un minimo di 2 e un massimo di 3 persone contemporanee.

# CORSI JOLLY

## PRENOTAZIONI

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

CORSO	25/5 SABATO	26/5 DOMENICA
CYCLING	10:00 -10:45 Donatella	10:30 -11:15 Betta
TERRA		10:00 -10:45 TOTAL BODY Titty
ACQUALTA	11:50 -12:35 Michela	
ACQUA		09:00 -09:45 Titty
PILATES MAT	13:00 -13:45 Emanuele	
PILATES REFORMER	11:05 -11:50 Emanuele	
	12:00 -12:45 Emanuele	