












# CORSI TERRA DAL 3 AL 17 GIUGNO 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<br>ON DEMAND *<br>Virtual Training |  | 06:30 - 10:00<br>ON DEMAND *<br>Virtual Training |  | 06:30 - 10:00<br>ON DEMAND *<br>Virtual Training  |  | 06:30 - 13:00<br>ON DEMAND *<br>Virtual Training |  | 06:30 - 09:00<br>ON DEMAND *<br>Virtual Training |  | 08:00 - 18:30<br>ON DEMAND *<br>Virtual Training |   |
|  | 08:25 - 09:10<br>POSTURAL TRAINING<br>Titty  |  | 08:25 - 09:10<br>PILATES<br>Annabella  |   | 08:25 - 09:10<br>POSTURAL TRAINING<br>Titty  |  | 08:25 - 09:10<br>POSTURAL TRAINING<br>Annabella  |  |  |  |   |
| 09:15 - 10:00<br>TOTAL BODY<br>Titty             | 09:15 - 10:00<br>PILATES<br>Donatella  |  | 09:15 - 10:00<br>POSTURAL TRAINING<br>Titty  | 09:15 - 10:00<br>TOTAL BODY<br>Laura  |  |  | 09:15 - 10:00<br>PILATES MAT<br>Barbara  | 09:15 - 10:00<br>TOTAL BODY<br>Rosalinda         | 09:15 - 10:00<br>PILATES MAT<br>Emanuele   |  |   |
| 10:10 - 13:00<br>ON DEMAND *<br>Virtual Training | 10:15 - 11:00<br>PILATES MAT<br>Emanuele   | 10:15 - 11:00<br>PUMP<br>Titty                   |  | 10:10 - 13:00<br>ON DEMAND *<br>Virtual Training  | 10:15 - 11:00<br>PILATES MAT<br>Cinzia   |  | 11:00 - 11:45<br>PILATES MAT<br>Barbara  | 10:10 - 13:00<br>ON DEMAND *<br>Virtual Training | 10:15 - 11:00<br>PILATES MAT<br>Emanuele   |  | 10:00 - 10:45<br>CYCLING<br>ROTAZIONE     |
| 13:15 - 14:00<br>PUMP<br>Titty                   | 13:15 - 14:00<br>CYCLING   | 13:05 - 13:50<br>FUNCTIONAL TRAINING<br>Laura    | 13:15 - 14:00<br>PILATES MAT<br>Cinzia   | 13:15 - 14:00<br>TOTAL BODY<br>Elena  | 13:15 - 14:00<br>CYCLING   | 13:15 - 14:00<br>TOTAL BODY<br>Elena             | 13:15 - 14:00<br>PILATES MAT<br>Barbara  | 13:05 - 13:50<br>PUMP<br>Michela                 | 13:15 - 14:00<br>CYCLING   |  | 13:00 - 13:45<br>PILATES MAT<br>ROTAZIONE |
| 14:15 - 17:00<br>ON DEMAND *<br>Virtual Training |  | 14:15 - 17:00<br>ON DEMAND *<br>Virtual Training |  | 14:15 - 17:00<br>ON DEMAND *<br>Virtual Training  |  | 14:15 - 17:00<br>ON DEMAND *<br>Virtual Training |  | 14:15 - 17:00<br>ON DEMAND *<br>Virtual Training |  | DOMENICA   |   |
| 17:30 - 18:15<br>TOTAL BODY<br>Rosalinda         | 17:30 - 18:15<br>PILATES MAT<br>Emanuele   | 17:30 - 18:15<br>TOTAL BODY<br>Donatella         | 17:30 - 18:15<br>PILATES MAT<br>Barbara  |   |  | 17:30 - 18:15<br>TOTAL BODY<br>Donatella         | 17:30 - 18:15<br>PILATES MAT<br>Michela  | 17:30 - 18:15<br>PUMP<br>Michela                 | 17:30 - 18:15<br>PILATES MAT<br>Emanuele   |  |   |
| 18:20 - 19:05<br>GAG<br>Rosalinda                | 18:30 - 19:15<br>CYCLING  | 18:20 - 19:05<br>PUMP<br>Michela                 | 18:30 - 19:15<br>PILATES<br>Donatella  | 18:20 - 19:05<br>GAG<br>Annabella   |  | 18:20 - 19:05<br>PUMP<br>Michela                 | 18:30 - 19:15<br>CYCLING<br>Luca   | 18:20 - 19:05<br>TOTAL BODY<br>Donatella         |  | 10:00 - 10:45<br>JOLLY TERRA<br>ROTAZIONE        |   |
|  |  |  | 18:30 - 19:15<br>CYCLING  | 19:10 - 19:55<br>TOTAL BODY<br>Silvia   |  |  |  |  | 19:00 - 19:45<br>CYCLING  |  | 10:30 - 11:15<br>CYCLING<br>ROTAZIONE     |
| 19:10 - 19:55<br>TOTAL BODY<br>Elena             | 19:05 - 19:50<br>ZUMBA<br>Ledìa  | 19:10 - 19:55<br>FUNCTIONAL TRAINING<br>Edoardo  |  | 19:15 - 20:00<br>F.A.S.S.T<br>Sergio/Cristian  | 19:05 - 19:50<br>ZUMBA<br>Ledìa  | 19:10 - 19:55<br>FUNCTIONAL TRAINING<br>Edoardo  | 19:10 - 19:55<br>PILATES MAT<br>Donatella  | 19:10 - 19:55<br>GAG<br>Donatella                |  |  |   |
| 20:00 - 22:30<br>ON DEMAND *<br>Virtual Training | 19:30 - 20:15<br>CYCLING  | 20:00 - 22:30<br>ON DEMAND *<br>Virtual Training | 19:30 - 20:15<br>CYCLING  | 20:00 - 22:30<br>ON DEMAND *<br>Virtual Training  | 19:30 - 20:15<br>CYCLING  | 20:00 - 22:30<br>ON DEMAND *<br>Virtual Training | 19:30 - 20:15<br>CYCLING  | 20:00 - 22:30<br>ON DEMAND *<br>Virtual Training |  | 11:00 - 18:30<br>ON DEMAND *<br>Virtual Training |   |
|  | 20:00 - 20:45<br>PILATES MAT<br>Emanuele   |  |  |   | 20:00 - 20:45<br>PILATES MAT<br>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.

# CORSI ACQUA DAL 3 AL 30 GIUGNO 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<br>ACQUAGYM<br>Annabella     | 09:15 - 10:00<br>ACQUA CIRCUIT<br>Natasha       | 09:15 - 10:00<br>ACQUAGYM<br>Titty               | 09:15 - 10:00<br>ACQUAGYM<br>Natasha           | 09:15 - 10:00<br>ACQUAGYM<br>Giorgia      |  |
| 10:10 - 10:55<br>ACQUAGYM<br>Titty         | 10:10 - 10:55<br>ACQUAGYM<br>Natasha            | 10:10 - 10:55<br>ACQUAGYM<br>Laura               | 10:10 - 10:55<br>ACQUA CIRCUIT<br>Natasha      | 10:10 - 10:55<br>ACQUAGYM<br>Rosalinda    |  |
|  |   |  |  |   | 11:50 - 12:35<br>ACQUALTA<br>ROTAZIONE |
| 13:15 - 14:00<br>ACQUAGYM<br>Cinzia        | 13:05 - 13:50<br>ACQUAGYM<br>Elena              | 13:15 - 14:00<br>ACQUAGYM<br>Natasha             | 13:15 - 14:00<br>ACQUAGYM<br>Giorgia           | 13:05 - 13:50<br>ACQUAGYM<br>Elena        |  |
| 14:05 - 14:50<br>ACQUA CIRCUIT<br>Titty    | 13:55 - 14:40<br>ACQUAGYM<br>Laura              | 14:05 - 14:50<br>HYDROBIKE<br>Natasha            | 14:05 - 14:50<br>ACQUAGYM<br>Giorgia           | 13:55 - 14:40<br>ACQUA CIRCUIT<br>Michela |  |
|  |   |  |  |   | <b>DOMENICA</b>                        |
| 17:30 - 18:15<br>ACQUAGYM<br>Annabella     | 17:30 - 18:15<br>ACQUAGYM<br>Elena              | 17:30 - 18:15<br>METABOLIC TRAINING<br>Annabella | 17:30 - 18:15<br>METABOLIC TRAINING<br>Natasha | 17:30 - 18:15<br>ACQUAGYM<br>Edoardo      |  |
| 18:20 - 19:05<br>ACQUAGYM<br>Annabella     | 18:20 - 19:05<br>METABOLIC TRAINING<br>Federica | 18:20 - 19:05<br>ACQUAGYM<br>Federica            | 18:20 - 19:05<br>ACQUAGYM<br>Elena             | 18:20 - 19:05<br>ACQUACIRCUIT<br>Federica | 09:00 - 09:45<br>ACQUAGYM<br>ROTAZIONE |
| 19:10 - 19:55<br>ACQUAGYM<br>Giorgia       | 19:10 - 19:55<br>HYDROBIKE<br>Federica          | 19:10 - 19:55<br>ACQUAGYM<br>Elena               | 19:10 - 19:55<br>ACQUAGYM<br>Michela           | 19:10 - 19:55<br>HYDROBIKE<br>Federica    |  |
| 20:00 - 20:45<br>ACQUA CIRCUIT<br>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<br>REFORMER GROUP<br>Barbara   |   |  |
| 10:30 - 11:15<br>REFORMER GROUP<br>Cinzia   | 10:30 - 11:15<br>REFORMER GROUP<br>Cinzia  |  |  | 10:30 - 11:15<br>REFORMER GROUP<br>Cinzia   |  |
|   |  |  |  |   | 11:05 - 11:50<br>REFORMER GROUP<br>Rotazione |
|   |  |  |  |   | 12:00 - 12:45<br>REFORMER GROUP<br>Rotazione |
| 13:05 - 13:50<br>REFORMER GROUP<br>Emanuele |  | 13:05 - 13:50<br>REFORMER GROUP<br>Donatella | 13:05 - 13:50<br>REFORMER GROUP<br>Emanuele  |   |  |
|   | 16:30 - 17:15<br>REFORMER GROUP<br>Barbara |  | 18:20 - 19:05<br>REFORMER GROUP<br>Donatella | 18:30 - 19:15<br>REFORMER GROUP<br>Emanuele |  |
| 18:20 - 19:05<br>REFORMER GROUP<br>Emanuele | 18:30 - 19:15<br>REFORMER GROUP<br>Barbara |  |  |   |  |
| 19:10 - 19:55<br>REFORMER GROUP<br>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            | 15/6 SABATO                  | 16/6 DOMENICA                                |
|------------------|------------------------------|--|
| CYCLING          | 10:00 -10:45 <b>Betta</b>    | 10:30 -11:15 <b>Luca</b>                     |
| TERRA            |                              | 10:00 -10:45 <b>TOTAL BODY<br/>Donatella</b> |
| ACQUALTA         | 11:50 -12:35 <b>Federica</b> |  |
| ACQUA            |                              | 09:00 -09:45 <b>Donatella</b>                |
| PILATES MAT      | 13:00 -13:45 <b>Emanuele</b> |  |
| PILATES REFORMER | 11:05 -11:50 <b>Emanuele</b> |  |
|                  | 12:00 -12:45 <b>Emanuele</b> |  |