

CORSI TERRA DAL 2 AL 29 GIUGNO 2025

LUNEDÌ		MARTEDÌ		MERCOLEDÌ		GIOVEDÌ		VENERDÌ		SABATO	
Sala 1	Sala 2	Sala 1	Sala 2	Sala 1	Sala 2	Sala 1	Sala 2	Sala 1	Sala 2	Sala 1	Sala 2
	08:25 - 09:10 POSTURAL TRAINING Titty		08:25 - 09:10 PILATES MAT Annabella		08:25 - 09:10 POSTURAL TRAINING Titty		08:25 - 09:10 POSTURAL TRAINING Annabella				
09:15 - 10:00 TOTAL BODY Titty			09:15 - 10:00 POSTURAL TRAINING Titty	09:15 - 10:00 TOTAL BODY Laura			09:15 - 10:00 PILATES MAT Barbara	09:15 - 10:00 TOTAL BODY Rosalinda	09:15 - 10:00 PILATES MAT Emanuele		
	10:15 - 11:00 PILATES MAT Emanuele	10:15 - 11:00 PUMP Titty			10:15 - 11:00 PILATES MAT Titty				10:15 - 11:00 PILATES MAT Emanuele		
							11:00-11:45 PILATES MAT Barbara				11:00 - 11:45 ZUMBA Ledìa
13:15 - 14:00 PUMP Titty	13:15-14:00 PILATES MAT Donatella	13:05 - 13:50 FUNCTIONAL Laura		13:15 - 14:00 TOTAL BODY Elena		13:15-14:00 TOTAL BODY Elena	13:15-14:00 PILATES MAT Barbara	13:05 - 13:50 FUNCTIONAL Laura			13:00-13:45 PILATES MAT Rotazione
										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 PILATES MAT Emanuele	17:30 - 18:15 TOTAL BODY Donatella		17:30 - 18:15 PUMP Elisa	17:30 - 18:15 PILATES MAT Donatella		
18:20 - 19:05 GAG Rosalinda	18:25 - 19:10 ZUMBA Ledìa	18:20 - 19:05 PUMP Glenda	18:20 - 19:05 PILATES MAT Donatella	18:20 - 19:05 GAG Annabella	18:25 - 19:10 ZUMBA Ledìa	18:20-19:05 PUMP Glenda		18:20 - 19:05 TOTAL BODY Steven		10:00 -10:45 Rotazione	
19:10 - 19:55 TOTAL BODY Elena		19:10 - 19:55 FUNCTIONAL Edoardo		19:10 - 19:55 TOTAL BODY Silvia		19:10 - 19:55 FUNCTIONAL Edoardo	19:10- 19:55 PILATES MAT Donatella	19:10 - 19:55 GAG Steven			
	20:00 - 20:45 PILATES MAT Emanuele				20:00 - 20:45 PILATES MAT Emanuele						

CORSI TERRA

DAL 30 GIUGNO AL 13 LUGLIO 2025

LUNEDÌ		MARTEDÌ		MERCOLEDÌ		GIOVEDÌ		VENERDÌ		SABATO	
Sala 1	Sala 2	Sala 1	Sala 2	Sala 1	Sala 2	Sala 1	Sala 2	Sala 1	Sala 2	Sala 1	Sala 2
	08:25 - 09:10 POSTURAL TRAINING Titty		08:25 - 09:10 PILATES MAT Annabella		08:25 - 09:10 POSTURAL TRAINING Titty		08:25 - 09:10 POSTURAL TRAINING Annabella				
09:15 - 10:00 TOTAL BODY Titty			09:15 - 10:00 POSTURAL TRAINING Titty	09:15 - 10:00 TOTAL BODY Laura			09:15 - 10:00 PILATES MAT Barbara	09:15 - 10:00 TOTAL BODY Rosalinda			
	10:15 - 11:00 PILATES MAT Emanuele	10:15 - 11:00 PUMP Titty			10:15 - 11:00 PILATES MAT Titty				10:15 - 11:00 PILATES MAT Emanuele		
											11:00 - 11:45 ZUMBA Ledìa
13:15 - 14:00 PUMP Titty	13:15-14:00 PILATES MAT Donatella	13:05 - 13:50 FUNCTIONAL Laura		13:15 - 14:00 TOTAL BODY Elena		13:15-14:00 TOTAL BODY Elena	13:15-14:00 PILATES MAT Barbara	13:05 - 13:50 FUNCTIONAL Laura			13:00-13:45 PILATES MAT Rotazione
										DOMENICA	
17:30 - 18:15 TOTAL BODY Rosalinda	17:30 - 18:15 PILATES MAT Emanuele		17:30 - 18:15 PILATES MAT Barbara		17:30 - 18:15 PILATES MAT Emanuele	17:30 - 18:15 TOTAL BODY Rotazione		17:30 - 18:15 PUMP Michela	17:30 - 18:15 PILATES MAT Rotazione		
18:20 - 19:05 GAG Rosalinda	18:25 - 19:10 ZUMBA Ledìa	18:20 - 19:05 PUMP Glenda		18:20 - 19:05 GAG Annabella		18:20-19:05 PUMP Glenda		18:20 - 19:05 TOTAL BODY Steven			
19:10 - 19:55 TOTAL BODY Elena		19:10 - 19:55 FUNCTIONAL Edoardo		19:10 - 19:55 TOTAL BODY Silvia		19:10 - 19:55 FUNCTIONAL Edoardo	19:10 - 19:55 PILATES MAT Rotazione				
	20:00 - 20:45 PILATES MAT Emanuele				20:00 - 20:45 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, mentre la disdetta da parte del tesserato potrà essere fatta fino ad un minuto prima dell'inizio della lezione.

CORSI TERRA DAL 14 AL 27 LUGLIO 2025

PRENOTAZIONI

APP Sport Center Parma  
SITO www.sportcenterparma.it/areapersonale

LUNEDÌ		MARTEDÌ		MERCOLEDÌ		GIOVEDÌ		VENERDÌ		SABATO	
Sala 1	Sala 2	Sala 1	Sala 2	Sala 1	Sala 2	Sala 1	Sala 2	Sala 1	Sala 2	Sala 1	Sala 2
	08:25 - 09:10 POSTURAL TRAINING Titty				08:25 - 09:10 POSTURAL TRAINING Titty			08:25 - 09:10 POSTURAL TRAINING Annabella			
09:15 - 10:00 TOTAL BODY Titty			09:15 - 10:00 POSTURAL TRAINING Titty	09:15 - 10:00 TOTAL BODY Laura			09:15 - 10:00 PILATES MAT Barbara	09:15 - 10:00 TOTAL BODY Rosalinda			
	10:15 - 11:00 PILATES MAT Emanuele	10:15 - 11:00 PUMP Titty			10:15 - 11:00 PILATES MAT Titty					10:15 - 11:00 PILATES MAT Emanuele	
											11:00 - 11:45 ZUMBA Ledia
13:15 - 14:00 PUMP Titty	13:15-14:00 PILATES MAT Donatella	13:05 - 13:50 FUNCTIONAL Laura		13:15 - 14:00 TOTAL BODY Elena		13:15-14:00 TOTAL BODY Elena	13:15-14:00 PILATES MAT Barbara				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 PILATES MAT Barbara		17:30 - 18:15 PILATES MAT Emanuele	17:30 - 18:15 TOTAL BODY Rotazione			17:30 - 18:15 PILATES MAT Rotazione		
18:20 - 19:05 GAG Rosalinda	18:25 - 19:10 ZUMBA Ledia	18:20 - 19:05 PUMP Glenda		18:20 - 19:05 GAG Annabella		18:20-19:05 PUMP Glenda		18:20 - 19:05 TOTAL BODY Steven			
19:10 - 19:55 TOTAL BODY Elena		19:10 - 19:55 FUNCTIONAL Edoardo		19:10 - 19:55 TOTAL BODY Silvia		19:10 - 19:55 FUNCTIONAL Edoardo	19:10 - 19:55 PILATES MAT Rotazione				
	20:00 - 20:45 PILATES MAT Emanuele				20:00 - 20:45 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, mentre la disdetta da parte del tesserato potrà essere fatta fino ad un minuto prima dell'inizio della lezione.

CORSI TERRA

DAL 28 LUGLIO AL 10 AGOSTO 2025

LUNEDÌ		MARTEDÌ		MERCOLEDÌ		GIOVEDÌ		VENERDÌ		SABATO	
Sala 1	Sala 2	Sala 1	Sala 2	Sala 1	Sala 2	Sala 1	Sala 2	Sala 1	Sala 2	Sala 1	Sala 2
	08:25 - 09:10 POSTURAL TRAINING Titty							08:25 - 09:10 POSTURAL TRAINING Annabella			
09:15 - 10:00 TOTAL BODY Titty			09:15 - 10:00 POSTURAL TRAINING Titty	09:15 - 10:00 TOTAL BODY Laura				09:15 - 10:00 PILATES MAT Barbara	09:15 - 10:00 TOTAL BODY Rosalinda		
	10:15 - 11:00 PILATES MAT Rotazione	10:15 - 11:00 PUMP Titty			10:15 - 11:00 PILATES MAT Titty					10:15 - 11:00 PILATES MAT Rotazione	
	13:15-14:00 PILATES MAT Donatella	13:05 - 13:50 FUNCTIONAL Laura		13:15 - 14:00 TOTAL BODY Elena		13:15-14:00 TOTAL BODY Elena	13:15-14:00 PILATES MAT Barbara				
17:30 - 18:15 TOTAL BODY Rosalinda	17:30 - 18:15 PILATES MAT Rotazione		17:30 - 18:15 PILATES MAT Barbara		17:30 - 18:15 PILATES MAT Rotazione	17:30 - 18:15 TOTAL BODY Donatella			17:30 - 18:15 PILATES MAT Donatella		
18:20 - 19:05 GAG Rosalinda	18:25 - 19:10 ZUMBA Ledia	18:20 - 19:05 PUMP Glenda		18:20 - 19:05 GAG Annabella		18:20-19:05 PUMP Glenda		18:20 - 19:05 TOTAL BODY Steven			
19:10 - 19:55 TOTAL BODY Elena		19:10 - 19:55 FUNCTIONAL Edoardo		19:10 - 19:55 TOTAL BODY Silvia		19:10 - 19:55 FUNCTIONAL Edoardo	19:10 - 19:55 PILATES MAT Donatella				

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, mentre la disdetta da parte del tesserato potrà essere fatta fino ad un minuto prima dell'inizio della lezione.