

# CORSI ACQUA DAL 9 AL 29 GIUGNO 2025

| LUNEDÌ                                  | MARTEDÌ                                  | MERCOLEDÌ                                  | GIOVEDÌ                                  | VENERDÌ                                | SABATO                                   |
|-----------------------------------------|------------------------------------------|--------------------------------------------|------------------------------------------|----------------------------------------|------------------------------------------|
| 09:15 - 10:00<br>ACQUAGYM<br>Annabella  | 09:15 - 10:00<br>ACQUACIRCUIT<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>ACQUACIRCUIT<br>Natasha | 10:10 - 10:55<br>ACQUAGYM<br>Rosalinda |                                          |
|                                         |                                          |                                            |                                          |                                        | 11:50 - 12:35<br>ACQUA ALTA<br>ROTAZIONE |
| 13:15 - 14:00<br>ACQUAGYM<br>Giorgia    | 13:05 - 13:50<br>ACQUAGYM<br>Elena       | 13:15 - 14:00<br>ACQUAGYM<br>Natasha       | 13:15 - 14:00<br>ACQUAGYM<br>Laura       | 13:05 - 13:50<br>ACQUAGYM<br>Elena     |                                          |
| 14:05 - 14:50<br>ACQUACIRCUIT<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>Laura       | 13:55 - 14:40<br>ACQUACIRCUIT<br>Laura |                                          |
|                                         |                                          |                                            |                                          |                                        | DOMENICA                                 |
| 17:30 - 18:15<br>ACQUAGYM<br>Annabella  | 17:30 - 18:15<br>ACQUAGYM<br>Elena       | 17:30 - 18:15<br>METABOLIC<br>Annabella    | 17:30 - 18:15<br>ACQUAGYM<br>Natasha     | 17:30 - 18:15<br>ACQUAGYM<br>Edoardo   | 09:00 - 09:45<br>ACQUAGYM<br>ROTAZIONE   |
| 18:20 - 19:05<br>METABOLIC<br>Annabella | 18:20 - 19:05<br>ACQUAGYM<br>Francesca   | 18:20 - 19:05<br>ACQUACIRCUIT<br>Francesca | 18:20 - 19:05<br>METABOLIC<br>Elena      | 18:20 - 19:05<br>ACQUACIRCUIT<br>Elisa |                                          |
| 19:10 - 19:55<br>ACQUAGYM<br>Giorgia    | 19:10 - 19:55<br>HYDROBIKE<br>Francesca  | 19:10 - 19:55<br>ACQUAGYM<br>Elena         | 19:10 - 19:55<br>ACQUAGYM<br>Michela     |                                        |                                          |
| 20:00 - 20:45<br>HYDROBIKE<br>Francesca |                                          |                                            |                                          |                                        |                                          |



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. **Le lezioni saranno sospese dal 9 al 17 Agosto 2025.**

# CORSI ACQUA DAL 30 GIUGNO AL 13 LUGLIO 2025

**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>ACQUACIRCUIT<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>ACQUACIRCUIT<br>Natasha | 10:10 - 10:55<br>ACQUAGYM<br>Rosalinda     |                                          |
|                                         |                                          |                                            |                                          |                                            | 11:50 - 12:35<br>ACQUA ALTA<br>ROTAZIONE |
| 13:15 - 14:00<br>ACQUAGYM<br>Giorgia    | 13:05 - 13:50<br>ACQUAGYM<br>Elena       | 13:15 - 14:00<br>ACQUAGYM<br>Natasha       | 13:15 - 14:00<br>ACQUAGYM<br>Laura       | 13:05 - 13:50<br>ACQUAGYM<br>Elena         |                                          |
| 14:05 - 14:50<br>ACQUACIRCUIT<br>Titty  | 13:55 - 14:40<br>ACQUAGYM<br>Laura       | 14:05 - 14:50<br>HYDROBIKE<br>Natasha      |                                          |                                            |                                          |
|                                         |                                          |                                            |                                          |                                            | <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<br>Annabella    | 17:30 - 18:15<br>ACQUAGYM<br>Natasha     | 17:30 - 18:15<br>ACQUAGYM<br>Giorgia       | 09:00 - 09:45<br>ACQUAGYM<br>ROTAZIONE   |
| 18:20 - 19:05<br>METABOLIC<br>Annabella | 18:20 - 19:05<br>ACQUAGYM<br>Francesca   | 18:20 - 19:05<br>ACQUACIRCUIT<br>Francesca | 18:20 - 19:05<br>METABOLIC<br>Elena      | 18:20 - 19:05<br>ACQUACIRCUIT<br>Annabella |                                          |
| 19:10 - 19:55<br>HYDROBIKE<br>Francesca | 19:10 - 19:55<br>HYDROBIKE<br>Francesca  | 19:10 - 19:55<br>ACQUAGYM<br>Elena         | 19:10 - 19:55<br>ACQUAGYM<br>Michela     |                                            |                                          |
|                                         |                                          |                                            |                                          |                                            |                                          |



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. **Le lezioni saranno sospese dal 9 al 17 Agosto 2025.**

# CORSI ACQUA DAL 14 AL 27 LUGLIO 2025

**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>ACQUACIRCUIT<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>ACQUACIRCUIT<br>Natasha | 10:10 - 10:55<br>ACQUAGYM<br>Rosalinda     |                                          |
|                                         |                                          |                                            |                                          |                                            | 11:50 - 12:35<br>ACQUA ALTA<br>ROTAZIONE |
| 13:15 - 14:00<br>ACQUAGYM<br>Giorgia    | 13:05 - 13:50<br>ACQUAGYM<br>Elena       | 13:15 - 14:00<br>ACQUAGYM<br>Natasha       | 13:15 - 14:00<br>ACQUAGYM<br>Laura       | 13:05 - 13:50<br>ACQUAGYM<br>Elena         |                                          |
| 14:05 - 14:50<br>ACQUACIRCUIT<br>Titty  | 13:55 - 14:40<br>ACQUAGYM<br>Laura       |                                            |                                          |                                            |                                          |
|                                         |                                          |                                            |                                          |                                            |                                          |
| 17:30 - 18:15<br>ACQUAGYM<br>Annabella  | 17:30 - 18:15<br>ACQUAGYM<br>Elena       | 17:30 - 18:15<br>METABOLIC<br>Annabella    |                                          |                                            | 09:00 - 09:45<br>ACQUAGYM<br>ROTAZIONE   |
| 18:20 - 19:05<br>METABOLIC<br>Annabella | 18:20 - 19:05<br>ACQUAGYM<br>Francesca   | 18:20 - 19:05<br>ACQUACIRCUIT<br>Francesca | 18:20 - 19:05<br>METABOLIC<br>Elena      | 18:20 - 19:05<br>ACQUACIRCUIT<br>Annabella |                                          |
| 19:10 - 19:55<br>HYDROBIKE<br>Francesca | 19:10 - 19:55<br>HYDROBIKE<br>Francesca  | 19:10 - 19:55<br>ACQUAGYM<br>Elena         | 19:10 - 19:55<br>ACQUAGYM<br>Michela     |                                            |                                          |
|                                         |                                          |                                            |                                          |                                            |                                          |

**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. **Le lezioni saranno sospese dal 9 al 17 Agosto 2025.**

# CORSI ACQUA DAL 28 LUGLIO AL 10 AGOSTO 2025

**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>ACQUACIRCUIT<br>Natasha | 09:15 - 10:00<br>ACQUAGYM<br>Titty         | 09:15 - 10:00<br>ACQUAGYM<br>Natasha     |                                            |        |
| 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>ACQUACIRCUIT<br>Natasha | 10:10 - 10:55<br>ACQUAGYM<br>Rosalinda     |        |
|                                         |                                          |                                            |                                          |                                            |        |
| 13:15 - 14:00<br>ACQUAGYM<br>Giorgia    | 13:05 - 13:50<br>ACQUAGYM<br>Elena       | 13:15 - 14:00<br>ACQUAGYM<br>Natasha       | 13:15 - 14:00<br>ACQUAGYM<br>Laura       | 13:05 - 13:50<br>ACQUAGYM<br>Elena         |        |
| 14:05 - 14:50<br>ACQUACIRCUIT<br>Titty  | 13:55 - 14:40<br>ACQUAGYM<br>Laura       |                                            |                                          |                                            |        |
|                                         |                                          |                                            |                                          |                                            |        |
| 17:30 - 18:15<br>ACQUAGYM<br>Annabella  | 17:30 - 18:15<br>ACQUAGYM<br>Elena       | 17:30 - 18:15<br>METABOLIC<br>Annabella    |                                          |                                            |        |
| 18:20 - 19:05<br>METABOLIC<br>Annabella | 18:20 - 19:05<br>ACQUAGYM<br>Francesca   | 18:20 - 19:05<br>ACQUACIRCUIT<br>Francesca | 18:20 - 19:05<br>METABOLIC<br>Elena      | 18:20 - 19:05<br>ACQUACIRCUIT<br>Annabella |        |
| 19:10 - 19:55<br>HYDROBIKE<br>Francesca | 19:10 - 19:55<br>HYDROBIKE<br>Francesca  | 19:10 - 19:55<br>ACQUAGYM<br>Elena         | 19:10 - 19:55<br>ACQUAGYM<br>Michela     |                                            |        |
|                                         |                                          |                                            |                                          |                                            |        |

**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. **Le lezioni saranno sospese dal 9 al 17 Agosto 2025.**