

CORSI TERRA DAL 1° AL 7 SETTEMBRE 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		8:25 - 9:10 PILATES MAT Annabella				8:25 - 9:10 POSTURAL TRAINING Annabella				
09:15 - 10:00 TOTAL BODY Titty	9:15 - 10:00 PILATES MAT Emanuele		09:15 - 10:00 POSTURAL TRAINING Titty	09:15 - 10:00 TOTAL BODY Laura			09:15 - 10:00 PILATES MAT Laura	09:15 - 10:00 TOTAL BODY Rosalinda			
	10:15 - 11:00 PILATES MAT Annabella	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 TABATA Elena		13:15-14:00 TOTAL BODY Elena	13:15-14:00 PILATES MAT Titty	13:05 - 13:50 GAG Laura			13:00 - 13:45 PILATES MAT Rotazione
										DOMENICA	
17:30 - 18:15 GAG 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 PILATES MAT Barbara		17:30 - 18:15 PILATES MAT Donatella		
18:20 - 19:05 PUMP Rosalinda		18:20 - 19:05 PUMP Glenda	18:20 - 19:05 PILATES MAT Bianca	18:20 - 19:05 GAG Annabella		18:20-19:05 PUMP Glenda	18:20 - 19:05 PILATES MAT Bianca	18:20 - 19:05 TABATA Steven		10:00 - 10:45 JOLLY Rotazione	
19:10 - 19:55 TOTAL BODY Elena	19:10 - 19:55 ZUMBA Ledia	19:10 - 19:55 FUNCTIONAL Edoardo		19:10 - 19:55 TOTAL BODY Silvia		19:10 - 19:55 FUNCTIONAL Edoardo					
	20:00 - 20:45 PILATES MAT Emanuele			20:00 - 20:45 PILATES MAT Emanuele							

CORSI TERRA DALL'8 AL 14 SETTEMBRE 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		8:25 - 9:10 PILATES MAT Annabella				8:25 - 9:10 POSTURAL TRAINING Annabella				
09:15 - 10:00 TOTAL BODY Titty	9:15 - 10:00 PILATES MAT Emanuele		09:15 - 10:00 POSTURAL TRAINING Titty	09:15 - 10:00 TOTAL BODY Laura			09:15 - 10:00 PILATES MAT Laura	09:15 - 10:00 TOTAL BODY Rosalinda			
	10:15 - 11:00 PILATES MAT Annabella	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 TABATA Elena		13:15-14:00 TOTAL BODY Elena	13:15-14:00 PILATES MAT Titty	13:05 - 13:50 GAG Laura			13:00 - 13:45 PILATES MAT Rotazione
										DOMENICA	
17:30 - 18:15 GAG 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 Elena	17:30 - 18:15 PILATES MAT Barbara		17:30 - 18:15 PILATES MAT Donatella		
18:20 - 19:05 PUMP Rosalinda		18:20 - 19:05 PUMP Glenda	18:20 - 19:05 PILATES MAT Bianca	18:20 - 19:05 GAG Annabella	18:20 - 19:05 ZUMBA Ledìa	18:20-19:05 PUMP Glenda	18:20 - 19:05 PILATES MAT Bianca	18:20 - 19:05 TABATA Steven		10:00 - 10:45 JOLLY Rotazione	
19:10 - 19:55 TOTAL BODY Elena	19:10 - 19:55 ZUMBA Ledìa	19:10 - 19:55 FUNCTIONAL Edoardo		19:10 - 19:55 TOTAL BODY Silvia		19:10 - 19:55 FUNCTIONAL Edoardo		19:10 - 19:55 GAG Steven			
	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.