



CORSI FITNESS TERRA OUTDOOR

Dal 2 al 7 Agosto 2021

ISTRUZIONI PRENOTAZIONE
SCARICA LA APP SPORT CENTER PARMA
SU APPLE STORE E GOOGLE PLAY
O VAI SUL SITO
www.sportcenterparma.it/ AREA
PERSONALE

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
10:00 - 10:45 TOTAL BODY TITTY		10:00 - 10:45 POSTURAL TITTY	10:00 - 10:45 TOTAL BODY LUCIANA		
	10:30 - 11:15 PILATES TITTY				
			17:30 - 18:15 YOGA FILIPPO		
18:20 - 19:05 TOTAL BODY ELISA	18:20 - 19:05 GAG ELISA	18:20 - 19:05 PUMP ELISA	18:20 - 19:05 TOTAL BODY TIZIANA	18:20 - 19:05 TOTAL BODY ELISA	
	19:15 - 20:00 CYCLING BETTA		19:15 - 20:00 CYCLING MATTIA		



I corsi terra live saranno sospesi dall'8 al 21 Agosto. Riprenderanno il 22 Agosto e il palinsesto sarà comunicato qualche giorno prima



CORSI ACQUAFITNESS PISCINA INTERNA

ISTRUZIONI PRENOTAZIONE
SCARICA LA APP SPORT CENTER PARMA
SU APPLE STORE E GOOGLE PLAY
O VAI SUL SITO
www.sportcenterparma.it/ AREA
PERSONALE

Dal 2 al 7 Agosto 2021

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
11:00 - 11:45 ACQUAGYM TITTY	11:00 - 11:45 ACQUAGYM NATASHA		11:00 - 11:45 ACQUAGYM LUCIANA		11:00 - 11:45 ACQUA ALTA EUGENIA
13:15 - 14:00 ACQUAGYM TITTY		13:15 - 14:00 ACQUAGYM EUGENIA	13:15 - 14:00 ACQUAGYM LUCIANA		
				17:30 - 18:15 ACQUAGYM EUGENIA	
18:15 - 19:00 METABOLIC NATASHA	18:15 - 19:00 ACQUAGYM NATASHA	18:15 - 19:00 ACQUAGYM ELENA	18:15 - 19:00 METABOLIC NATASHA		
19:05 - 19:50 ACQUAGYM ELISA	19:05 - 19:50 ACQUAGYM ELISA				

Dal 9 al 14 Agosto 2021

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
11:00 - 11:45 ACQUAGYM TITTY	11:00 - 11:45 ACQUAGYM NATASHA		11:00 - 11:45 ACQUAGYM LUCIANA		
13:15 - 14:00 ACQUAGYM TITTY		13:15 - 14:00 ACQUAGYM NATASHA	13:15 - 14:00 ACQUAGYM LUCIANA		
				17:30 - 18:15 ACQUAGYM EUGENIA	
18:15 - 19:00 METABOLIC NATASHA	18:15 - 19:00 ACQUAGYM NATASHA	18:15 - 19:00 ACQUAGYM ELENA	18:15 - 19:00 METABOLIC NATASHA		

Dal 16 al 21 Agosto 2021

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
11:00 - 11:45 ACQUAGYM TITTY	11:00 - 11:45 ACQUAGYM TITTY		11:00 - 11:45 ACQUAGYM LUCIANA		
13:15 - 14:00 ACQUAGYM TITTY		13:15 - 14:00 ACQUAGYM TITTY	13:15 - 14:00 ACQUAGYM LUCIANA		
				17:30 - 18:15 ACQUAGYM EUGENIA	
18:15 - 19:00 METABOLIC EUGENIA	18:15 - 19:00 ACQUAGYM EUGENIA	18:15 - 19:00 ACQUAGYM ELENA	18:15 - 19:00 METABOLIC TITTY		



CORSI VIRTUAL INDOOR

ISTRUZIONI **PRENOTAZIONE**
SCARICA LA **APP SPORT CENTER PARMA**
SU **APPLE STORE** E **GOOGLE PLAY**
O VAI SUL **SITO**

www.sportcenterparma.it/ AREA PERSONALE

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
6:45 - 7:10 ADDOME	6:45 - 7:10 RISVEGLIO MUSCOLARE	6:45 - 7:10 ADDOME	6:45 - 7:10 RISVEGLIO MUSCOLARE	6:45 - 7:10 RISVEGLIO MUSCOLARE	8:10 - 8:55 ADDOME	8:10 - 8:55 ADDOME
7:15 - 8:00 PILATES	7:15 - 8:00 INDOOR CYCL.	7:15 - 8:00 GAG	7:15 - 8:00 PUMP	7:15 - 8:00 TOTAL TONE	8:40 - 9:25 INDOORCYCLING	8:40 - 9:25 TOTAL TONE
8:10 - 8:55 FUNZIONALE	8:10 - 8:55 TOTAL TONE	8:10 - 8:55 FUNZIONALE	8:10 - 8:55 POSTURAL	8:10 - 8:55 FUNZIONALE	9:30 - 10:15 TOTAL TONE	9:30 - 10:15 INDOORCYCLING
9:00 - 9:45 YOGA PILATES	9:00 - 9:45 YOGA PILATES	9:00 - 9:45 PUMP	9:00 - 9:45 FUNZIONALE	9:00 - 9:45 PUMP	10:20 - 11:05 PILATES	10:20 - 11:05 PILATES
9:50 - 10:35 PUMP	9:50 - 10:35 GAG	9:50 - 10:35 TOTAL TONE	9:50 - 10:35 GAG	9:50 - 10:35 YOGA PILATES	11:10 - 11:55 FUNZIONALE	11:10 - 11:55 PUMP
10:40 - 11:05 ADDOME	10:40 - 11:05 ADDOME	10:40 - 11:05 ADDOME	10:40 - 11:05 ADDOME	10:40 - 11:05 ADDOME	12:00 - 12:45 GAG	12:00 - 12:25
11:30 - 12:15 GAG	11:30 - 12:15 TOTAL TONE	11:30 - 12:15 INDOOR CYCL.	11:30 - 12:15 PUMP	11:30 - 12:15 PILATES		
12:30 - 12:45	12:30 - 12:45	12:30 - 12:45	12:30 - 12:45	12:30 - 12:45		
13:00 - 13:25						
13:00 - 13:45 TOTAL TONE	13:00 - 13:45 FUNZIONALE	13:00 - 13:45 PILATES	13:00 - 13:25 PUMP	13:00 - 13:45 TOTAL TONE		
15:00 - 15:25	15:00 - 15:25	15:00 - 15:25	15:00 - 15:25	15:00 - 15:25		
15:30 - 16:15 TOTAL TONE	15:30 - 16:15 GAG	15:30 - 16:15 PUMP	15:30 - 16:15 INDOOR CYCL.	15:30 - 16:15 TOTAL TONE		
16:20 - 16:45	16:20 - 16:45	16:20 - 16:45	16:20 - 16:45	16:20 - 16:45		
17:00 - 17:45 PILATES	17:30 - 17:55 ADDOME	17:30 - 17:55 ADDOME	17:30 - 17:55 ADDOME	17:30 - 17:55 ADDOME		
18:00 - 18:45 PUMP	18:00 - 18:45 TOTAL TONE	18:00 - 18:45 GAG	18:00 - 18:45 FUNZIONALE	18:00 - 18:45 PUMP		
18:50 - 19:35 TOTAL TONE	18:50 - 19:35 GAG	18:50 - 19:35 POSTURAL	18:50 - 19:35 TOTAL TONE	18:50 - 19:35 TOTAL TONE		
19:40 - 20:25 INDOORCYCLING	19:40 - 20:25 PILATES	19:40 - 20:25 PUMP	19:40 - 20:25 INDOORCYCLING	19:40 - 20:25 INDOORCYCLING		
20:30 - 20:55	20:30 - 20:55	20:30 - 20:55	20:30 - 20:55	20:30 - 20:55		