

# CORSI TERRA DAL 29/7 AL 4/8 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 - 13:00 ON DEMAND * Virtual Training		06:30 - 10:15 ON DEMAND * Virtual Training		06:30 - 10:00 ON DEMAND * Virtual Training		06:30 - 13:00 ON DEMAND * Virtual Training		06:30 - 18:00 ON DEMAND * Virtual Training		08:00 - 19:30 ON DEMAND * Virtual Training		
	10:15 - 11:00 PILATES MAT Annabella	10:30 - 11:15 PUMP Titty	09:15 - 10:00 POSTURAL TRAINING Titty	09:15 - 10:00 TOTAL BODY Laura	10:15 - 11:00 PILATES MAT Titty		09:15 - 10:00 PILATES MAT Annabella				10:15 - 11:00 PILATES MAT Annabella	
		11:30 - 13:00 ON DEMAND * Virtual Training		10:10 - 13:00 ON DEMAND * Virtual Training								
		13:05 - 13:50 FUNCTIONAL TRAINING Laura		13:05 - 13:50 TOTAL BODY Elena		13:15 - 14:00 PILATES MAT Donatella						
14:00 - 19:00 ON DEMAND * Virtual Training		14:00 - 18:00 ON DEMAND * Virtual Training		14:00 - 18:00 ON DEMAND * Virtual Training		14:00 - 18:00 ON DEMAND * Virtual Training		18:20 - 19:05 TOTAL BODY Donatella		17:30 - 18:15 PILATES MAT Donatella	<b>DOMENICA</b>	
		18:20 - 19:05 PUMP Donatella		18:20 - 19:05 GAG Annabella		18:20 - 19:05 PUMP Donatella						
19:10 - 19:55 TOTAL BODY Elena		19:15 - 21:00 ON DEMAND * Virtual Training		19:15 - 21:00 ON DEMAND * Virtual Training		19:15 - 21:00 ON DEMAND * Virtual Training		19:15 - 21:00 ON DEMAND * Virtual Training		19:10 - 19:55 PILATES MAT Donatella	08:30 - 18:30 ON DEMAND * Virtual Training	
19:15 - 20:00 PILATES MAT Annabella												
20:00 - 21:00 ON DEMAND * Virtual Training												



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.