

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

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	10:15 - 11:00 PUMP Titty	09:15 - 10:00 POSTURAL TRAINING Titty	09:15 - 10:00 TOTAL BODY Laura	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		13:15 - 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	DOMENICA
					17:30 - 18:15 PILATES MAT Donatella						
		18:20 - 19:05 PUMP Donatella		18:20 - 19:05 GAG Annabella		18:20 - 19:05 PUMP Donatella				08:30 - 18:30 ON DEMAND * Virtual Training	
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			
	19:15 - 20:00 PILATES MAT Annabella								19:10 - 19:55 PILATES MAT Donatella		
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. (*) 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.

CORSI ACQUA DAL 29/7 AL 4/8 2024

PRENOTAZIONI

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

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
09:15 - 10:00 ACQUAGYM Annabella	09:15 - 10:00 ACQUA CIRCUIT Giorgia	09:15 - 10:00 ACQUAGYM Titty	09:15 - 10:00 ACQUAGYM Natasha		
10:10 - 10:55 ACQUAGYM Titty	10:10 - 10:55 ACQUAGYM Giorgia	10:10 - 10:55 ACQUAGYM Laura	10:10 - 10:55 ACQUA CIRCUIT Natasha	10:10 - 10:55 ACQUAGYM Giorgia	
13:15 - 14:00 ACQUAGYM Titty	13:05 - 13:50 ACQUAGYM Elena	13:15 - 14:00 ACQUAGYM Michela	13:15 - 14:00 ACQUAGYM Giorgia	13:05 - 13:50 ACQUAGYM Elena	
14:05 - 14:50 ACQUA CIRCUIT Titty					
17:30 - 18:15 ACQUAGYM Annabella	17:30 - 18:15 ACQUAGYM Elena	17:30 - 18:15 METABOLIC TRAINING Annabella			
18:20 - 19:05 ACQUAGYM Annabella	18:20 - 19:05 METABOLIC TRAINING Federica	18:20 - 19:05 ACQUAGYM Federica	18:20 - 19:05 ACQUAGYM Elena	18:20 - 19:05 ACQUACIRCUIT Federica	
	19:10 - 19:55 HYDROBIKE Federica	19:10 - 19:55 ACQUAGYM Elena	19:10 - 19:55 ACQUAGYM 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.

CORSI TERRA DAL 5/8 ALL'11/8 2024

Fitness - Indoor Cycling - On Demand virtual training

PRENOTAZIONI

APP Sport Center Parma 

SITO 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	10:15 - 11:00 PUMP Titty	09:15 - 10:00 POSTURAL TRAINING Titty	09:15 - 10:00 TOTAL BODY Annabella	10:15 - 11:00 PILATES MAT Titty		09:15 - 10:00 PILATES MAT Annabella		10:15 - 11:00 PILATES MAT Annabella		
				10:10 - 13:00 ON DEMAND * Virtual Training							
		11:30 - 18:00 ON DEMAND * Virtual Training		13:15 - 13:50 TOTAL BODY Elena		13:15 - 14:00 PILATES MAT Donatella					
				14:00 - 18:00 ON DEMAND * Virtual Training		14:00 - 18:00 ON DEMAND * Virtual Training					
14:00 - 19:00 ON DEMAND * Virtual Training			17:30 - 18:15 PILATES MAT Donatella	18:20 - 19:05 GAG Annabella		18:20 - 19:05 PUMP Donatella		18:20 - 19:05 TOTAL BODY 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		08:30 - 18:30 ON DEMAND * Virtual Training	
	19:15 - 20:00 PILATES MAT Annabella								19:10 - 19:55 PILATES MAT Donatella		
20:00 - 21:00 ON DEMAND * Virtual Training											

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. (*) 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.



***Corsi Ondemand attivi dal 12 al 18 Agosto 2024**

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
09:15 - 10:00 ACQUAGYM Annabella	09:15 - 10:00 ACQUA CIRCUIT Natasha	09:15 - 10:00 ACQUAGYM Titty	09:15 - 10:00 ACQUAGYM Natasha		
10:10 - 10:55 ACQUAGYM Titty	10:10 - 10:55 ACQUAGYM Natasha	10:10 - 10:55 ACQUAGYM Annabella	10:10 - 10:55 ACQUA CIRCUIT Natasha	10:10 - 10:55 ACQUAGYM Giorgia	
13:15 - 14:00 ACQUAGYM Titty	13:05 - 13:50 ACQUAGYM Elena	13:15 - 14:00 ACQUAGYM Michela	13:15 - 14:00 ACQUAGYM Giorgia	13:05 - 13:50 METABOLIC TRAINING Elena	
					DOMENICA
17:30 - 18:15 ACQUAGYM Annabella	17:30 - 18:15 ACQUAGYM Elena	17:30 - 18:15 METABOLIC TRAINING Annabella			
18:20 - 19:05 ACQUAGYM Annabella	18:20 - 19:05 METABOLIC TRAINING Federica	18:20 - 19:05 ACQUAGYM Federica	18:20 - 19:05 ACQUAGYM Elena	18:20 - 19:05 ACQUACIRCUIT Federica	
	19:10 - 19:55 HYDROBIKE Federica	19:10 - 19:55 ACQUAGYM Elena	19:10 - 19:55 ACQUAGYM 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.



***Lezioni sospese dal 12 al 18 Agosto 2024**

CORSI TERRA DAL 19/8 AL 25/8 2024

Fitness - Indoor Cycling - On Demand virtual training

PRENOTAZIONI

APP Sport Center Parma  
 SITO 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 Donatella	10:15 - 11:00 PUMP Titty	09:15 - 10:00 POSTURAL TRAINING Titty	09:15 - 10:00 TOTAL BODY Laura	09:15 - 10:00 PILATES MAT Emanuele		09:15 - 10:00 TOTAL BODY Rosalinda				
		11:30 - 13:00 ON DEMAND * Virtual Training		10:10 - 13:00 ON DEMAND * Virtual Training	10:15 - 11:00 PILATES MAT Titty		10:15 - 11:00 PILATES MAT Emanuele				
		13:05 - 13:50 FUNCTIONAL TRAINING Laura		13:15 - 14:00 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		08:30 - 18:30 ON DEMAND * Virtual Training	
			17:30 - 18:15 PILATES MAT Donatella				18:20 - 19:05 GAG Laura				17:30 - 18:15 PILATES MAT Emanuele
19:10 - 19:55 TOTAL BODY Elena						18:20 - 19:05 PUMP Donatella					
20:00 - 21:00 ON DEMAND * Virtual Training	19:15 - 20:00 PILATES MAT Donatella	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			

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. (*) 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.

CORSI ACQUA DAL 19/8 AL 25/8 2024

PRENOTAZIONI

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

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
09:15 - 10:00 ACQUAGYM Titty	09:15 - 10:00 ACQUA CIRCUIT Natasha	09:15 - 10:00 ACQUAGYM Titty	09:15 - 10:00 ACQUAGYM Natasha		
10:10 - 10:55 ACQUAGYM Titty	10:10 - 10:55 ACQUAGYM Natasha	10:10 - 10:55 ACQUAGYM Laura	10:10 - 10:55 ACQUA CIRCUIT Natasha	10:10 - 10:55 ACQUAGYM Rosalinda	
13:15 - 14:00 ACQUAGYM Titty	13:05 - 13:50 ACQUAGYM Elena	13:15 - 14:00 ACQUAGYM Laura	13:15 - 14:00 ACQUAGYM Natasha	13:05 - 13:50 METABOLIC TRAINING Elena	
17:30 - 18:15 ACQUAGYM Laura	17:30 - 18:15 ACQUAGYM Elena	17:30 - 18:15 METABOLIC TRAINING Laura			
18:20 - 19:05 ACQUAGYM Laura	18:20 - 19:05 METABOLIC TRAINING Federica	18:20 - 19:05 ACQUAGYM Federica	18:20 - 19:05 ACQUAGYM Elena	18:20 - 19:05 ACQUACIRCUIT Federica	
	19:10 - 19:55 HYDROBIKE Federica	19:10 - 19:55 ACQUAGYM Elena	19:10 - 19:55 ACQUAGYM 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.