








CORSI TERRA DAL 15 AL 28 LUGLIO 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 - 09:00 ON DEMAND * Virtual Training		06:30 - 10:00 ON DEMAND * Virtual Training		06:30 - 10:00 ON DEMAND * Virtual Training		06:30 - 13:00 ON DEMAND * Virtual Training		06:30 - 09:00 ON DEMAND * Virtual Training		08:00 - 19:30 ON DEMAND * Virtual Training		
	08:25 - 09:10 POSTURAL TRAINING Titty				08:25 - 09:10 POSTURAL TRAINING Titty				08:25 - 09:10 POSTURAL TRAINING Titty			
09:15 - 10:00 TOTAL BODY Titty			09:15 - 10:00 POSTURAL TRAINING Titty	09:15 - 10:00 TOTAL BODY Laura			09:15 - 10:00 PILATES MAT Barbara	09:15 - 10:00 TOTAL BODY Rosalinda				
10:10 - 13:00 ON DEMAND * Virtual Training	10:15 - 11:00 PILATES MAT Emanuele	10:15 - 11:00 PUMP Titty		10:10 - 13:00 ON DEMAND * Virtual Training	10:15 - 11:00 PILATES MAT Cinzia			10:10 - 13:00 ON DEMAND * Virtual Training	10:15 - 11:00 PILATES MAT Emanuele			
		11:15 - 13:00 ON DEMAND * Virtual Training										
13:15 - 14:00 PUMP Titty	13:15 - 14:00 CYCLING Betta 	13:05 - 13:50 FUNCTIONAL TRAINING Laura	13:15 - 14:00 PILATES MAT Cinzia	13:15 - 14:00 TOTAL BODY Elena	13:15 - 14:00 CYCLING Betta 	13:15 - 14:00 TOTAL BODY Elena	13:15 - 14:00 PILATES MAT Barbara					13:00 - 13:45 PILATES MAT ROTAZIONE
14:15 - 17:00 ON DEMAND * Virtual Training		14:15 - 17:00 ON DEMAND * Virtual Training		14:15 - 17:00 ON DEMAND * Virtual Training		14:15 - 17:00 ON DEMAND * Virtual Training		14:15 - 17:00 ON DEMAND * Virtual Training				
	17:30 - 18:15 PILATES MAT Emanuele	17:30 - 18:15 TOTAL BODY Donatella	17:30 - 18:15 PILATES MAT Barbara			17:30-18:15 TOTAL BODY Donatella			17:30 - 18:15 PILATES MAT Emanuele			
18:20 - 19:05 GAG Rosalinda		18:20 - 19:05 PUMP Michela		18:20 - 19:05 GAG Annabella		18:20-19:05 PUMP Michela		18:20 - 19:05 TOTAL BODY Donatella				
	19:00 - 19:45 CYCLING Mattia 	19:10 - 19:55 FUNCTIONAL TRAINING Edoardo	19:00 - 19:45 CYCLING Betta 	19:10 - 19:55 TOTAL BODY Silvia	19:00 - 19:45 CYCLING Mattia 		19:00 - 19:45 CYCLING Luca 					
19:10 - 19:55 TOTAL BODY Elena	19:05 - 19:50 ZUMBA Ledia			19:15 - 20:00 F.A.S.S.T Sergio/Cristian 			19:10 - 19:55 PILATES MAT Donatella					
20:00 - 21:00 ON DEMAND * Virtual Training		20:00 - 21:00 ON DEMAND * Virtual Training		20:00 - 21:00 ON DEMAND * Virtual Training		20:00 - 21:00 ON DEMAND * Virtual Training		20:00 - 21:00 ON DEMAND * Virtual Training		20:00 - 21:00 ON DEMAND * Virtual Training		
			20:00 - 20:45 PILATES MAT Emanuele				20:00 - 20:45 PILATES MAT Emanuele					

DOMENICA

08:30 - 18:30
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.

CORSI ACQUA DAL 15 AL 28 LUGLIO 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 Michela	09:15 - 10:00 ACQUAGYM Giorgia	
10:10 - 10:55 ACQUAGYM Titty	10:10 - 10:55 ACQUAGYM Giorgia	10:10 - 10:55 ACQUAGYM Laura	10:10 - 10:55 ACQUA CIRCUIT Michela	10:10 - 10:55 ACQUAGYM Rosalinda	
					11:50 - 12:35 ACQUALTA ROTAZIONE
13:15 - 14:00 ACQUAGYM Cinzia	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	13:55 - 14:40 ACQUAGYM Laura				
					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	09:00 - 09:45 ACQUAGYM ROTAZIONE
19:10 - 19:55 ACQUAGYM Giorgia	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.

PILATES REFORMER DAL 1 AL 28 LUGLIO 2024*

PRENOTAZIONI

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

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
			10:10 - 10:55 REFORMER GROUP Barbara		
10:30 - 11:15 REFORMER GROUP Cinzia	10:30 - 11:15 REFORMER GROUP Cinzia			10:30 - 11:15 REFORMER GROUP Cinzia	
					12:00 - 12:45 REFORMER GROUP Rotazione
			18:20 - 19:05 REFORMER GROUP Donatella		
18:20 - 19:05 REFORMER GROUP Emanuele	18:30 - 19:15 REFORMER GROUP Barbara			18:30 - 19:15 REFORMER GROUP Emanuele	
19:10 - 19:55 REFORMER GROUP Emanuele					

 Il Pilates Studio Reformer è situato al 1° piano dove si trovano anche degli armadietti per depositare la borsa. Il corso si svolge con un minimo di 2 e un massimo di 3 persone contemporanee.

*Lezioni sospese dal 29 Luglio all'8 Settembre 2024

CORSI JOLLY

PRENOTAZIONI

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

CORSO	20/7 SABATO	21/7 DOMENICA
CYCLING		
TERRA		
ACQUALTA	11:50 -12:35 Michela	
ACQUA		09:00 -09:45 Annabella
PILATES MAT	13:00 -13:45 Cinzia	
PILATES REFORMER	11:05 -11:50 Cinzia	
	12:00 -12:45 Cinzia	