

CORSI TERRA DAL 4 NOVEMBRE 2024

Fitness - On Demand virtual training

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
06:30 - 09:00 ON DEMAND * Virtual Training		06:30 - 09:00 ON DEMAND * Virtual Training		06:30 - 09:00 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 PILATES MAT Annabella		08:25 - 09:10 POSTURAL TRAINING Titty			08:25 - 09:10 POSTURAL TRAINING Annabella			
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	09:15 - 10:00 PILATES MAT Emanuele		
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 Titty				10:15 - 11:00 PILATES MAT Emanuele		
		11:30 - 13:00 ON DEMAND * Virtual Training					11:00 - 11:45 PILATES MAT Barbara				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 TOTAL BODY Elena		13:15 - 14:00 TOTAL BODY Elena	13:15 - 14:00 PILATES MAT Barbara	13:05 - 13:50 FUNCTIONAL Laura			13:00 - 13:45 PILATES MAT Rotazione
14:15 - 17:00 ON DEMAND * Virtual Training		15:45 - 17:00 ON DEMAND * Virtual Training		14:15 - 17:00 ON DEMAND * Virtual Training		15:45 - 17:00 ON DEMAND * Virtual Training		14:15 - 17:00 ON DEMAND * Virtual Training			
17:30 - 18:15 TOTAL BODY Rosalinda	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 PILATES MAT Emanuele	17:30 - 18:15 TOTAL BODY Donatella		17:30 - 18:15 PUMP Elisa	17:30 - 18:15 PILATES MAT Donatella		08:30 - 09:30 ON DEMAND * Virtual Training
18:20 - 19:05 GAG Rosalinda	18:25 - 19:10 ZUMBA Ledìa	18:20 - 19:05 PUMP Glenda	18:20 - 19:05 PILATES MAT Donatella	18:20 - 19:05 GAG Annabella	18:25 - 19:10 ZUMBA Ledìa	18:20 - 19:05 PUMP Glenda		18:20 - 19:05 TOTAL BODY Donatella			10:00 - 10:45 JOLLY TERRA
19:10 - 19:55 TOTAL BODY Elena		19:10 - 19:55 FUNCTIONAL Edoardo		19:10 - 19:55 TOTAL BODY Silvia		19:10 - 19:55 FUNCTIONAL Edoardo	19:10 - 19:55 PILATES MAT Donatella	19:10 - 19:55 GAG Donatella		11:00 - 18:30 ON DEMAND * Virtual Training	
20:00 - 22:30 ON DEMAND * Virtual Training	20:00 - 20:45 PILATES MAT Emanuele	20:00 - 22:30 ON DEMAND * Virtual Training		20:00 - 22:30 ON DEMAND * Virtual Training	20:00 - 20:45 PILATES MAT Emanuele	20:00 - 22:30 ON DEMAND * Virtual Training		20:00 - 22:30 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 mentre la disdetta da parte del tesserato potrà essere fatta fino ad un minuto prima dell'inizio della lezione. (*) 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.