

# CORSI TERRA DAL 23/12 AL 29/12 2024

## Fitness - 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	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		08:30 - 13:00 ON DEMAND * Virtual Training						06:30 - 09:00 ON DEMAND * Virtual Training		08:00 - 19:00 ON DEMAND * Virtual Training							
	08:25 - 09:10 POSTURAL TRAINING Titty																
09:15 - 10:00 TOTAL BODY Titty													09:15 - 10:00 TOTAL BODY Michela				
10:10 - 13:00 ON DEMAND * Virtual Training	10:15 - 11:00 PILATES MAT Donatella													10:15 - 11:00 PILATES MAT Titty			11:00 - 11:45 ZUMBA Ledia
13:15 - 14:00 PUMP Titty	13:15 - 14:00 PILATES MAT Donatella							13:05 - 13:50 FUNCTIONAL Laura									
14:15 - 17:00 ON DEMAND * Virtual Training													14:15 - 17:00 ON DEMAND * Virtual Training				
17:30 - 18:15 TOTAL BODY Laura	17:30 - 18:15 PILATES MAT Michela												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 Laura	18:25 - 19:10 ZUMBA Ledia												18:20 - 19:05 TOTAL BODY Donatella			10:00 - 10:45 JOLLY TERRA	
										11:00 - 13:00 ON DEMAND * Virtual Training							
19:10 - 19:55 TOTAL BODY Elena																	
20:00 - 21:00 ON DEMAND * Virtual Training													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 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.