

CORSI TERRA DAL 30/12 AL 5/01 2025

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		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						08:25 - 09:10 POSTURAL TRAINING Donatella				
09:15 - 10:00 TOTAL BODY Titty							09:15 - 10:00 PILATES MAT Donatella				09:15 - 10:00 TOTAL BODY Rosalinda
10:10 - 13:00 ON DEMAND * Virtual Training	10:15 - 11:00 PILATES MAT Donatella					06:30 - 13:00 ON DEMAND * Virtual Training					10:15 - 11:00 PILATES MAT Titty
13:15 - 14:00 PUMP Titty	13:15 - 14:00 PILATES MAT Donatella					13:15 - 14:00 TOTAL BODY Elena		13:05 - 13:50 FUNCTIONAL Laura			11:00 - 11:45 ZUMBA Ledia
14:15 - 17:00 ON DEMAND * Virtual Training						15:45 - 17:00 ON DEMAND * Virtual Training		14:15 - 17:00 ON DEMAND * Virtual Training		DOMENICA	
17:30 - 18:15 TOTAL BODY Rosalinda	17:30 - 18:15 PILATES MAT Titty					17:30 - 18:15 TOTAL BODY Donatella		17:30 - 18:15 PUMP Elisa		08:30 - 09:30 ON DEMAND * Virtual Training	
18:20 - 19:05 GAG Rosalinda	18:25 - 19:10 ZUMBA Ledia					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 PILATES MAT Donatella		11:00 - 13:00 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			



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.