

CORSI TERRA DAL 4 FEBBRAIO 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 | | 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 - 09:45 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 | | | 11:45 - 19:30 ON DEMAND * Virtual Training | 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 | | DOMENICA | |
| 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 | | | | |



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.