

FITNESS ACQUA E TERRA

PROGRAMMAZIONE VALIDA DAL: 06/11/17

LEZIONI FITNESS ACQUA

PISCINA COPERTA

* = CORSI ESCLUSI DAL PACCHETTO FITNESS

LEZIONI CON TIPOLOGIA DI ATTIVITÀ A PREVALENZA: ♥=CARDIOVASCOLARE - ♣=DI TONIFICAZIONE - Ⓞ=OLISTICA - A/A=ACQUA/ALTA							
LUN	7.50-8.35 ♣ ACQUA GYM ♥ MOTRICITÀ OVER 60*	10.30-11.15 ♣ GYM DOLCE ♥ 11.15-12.00 GESTANTI*	12.45-13.30 ♣ ACQUA GYM ♥ 13.35-14.20		18.35-19.20 ♣ ACQUA BIKE ♥ 19.25-20.10	18.35-19.20 ♣ ACQUA POLE ♥ 19.25-20.10	19.25-20.10 ♣ ACQUA STEP ♥
MAR		12.45-13.30 GESTANTI*	12.45-13.30 ♣ ACQUA BIKE ♥ 13.35-14.20	16.45-17.30 ♣ ACQUA GYM ♥	18.35-19.20 ♣ ACQUA BIKE ♥	19.25-20.10 ♣ ACQUA GYM ♥ 20.15-21.00	19.20-20.05 GESTANTI* 19.25-20.10 ♣ ACQUA GYM A/A ♥
MER	9.00-9.45 MOTRICITÀ OVER 60*	10.30-11.15 ♣ GYM DOLCE ♥	12.45-13.30 ♣ ACQUA GYM ♥ 13.35-14.20		18.35-19.20 ♣ ACQUA TREKKING ♥ 19.25-20.10	18.35-19.20 ♣ ACQUA POLE ♥	19.25-20.10 ♣ ACQUA STEP ♥
GIO		11.15-12.00 GESTANTI*	12.45-13.30 ♣ GYM TRAINING ♥ 13.35-14.20 ♣ ACQUA TREKKING ♥	16.45-17.30 ♣ ACQUA GYM ♥	18.35-19.20 ♣ ACQUA TREKKING ♥	19.25-20.10 ♣ ACQUA GYM ♥ 20.15-21.00	19.20-20.05 GESTANTI* 19.25-20.10 ♣ ACQUA GYM A/A ♥
VEN		10.30-11.15 ♣ GYM DOLCE ♥	12.45-13.30 ♣ ACQUA BIKE ♥ 13.35-14.20		18.35-19.20 ♣ ACQUA BIKE ♥ 19.25-20.10	18.35-19.20 ♣ ACQUA POLE ♥ 19.25-20.10	
SAB		10.15-11.00 ♣ ACQUA GYM ♥ 11.00-11.45					
DOM		10.15-11.00 ♣ ACQUA GYM ♥	11.15-12.00 ♣ ACQUA CIRCUIT ♥				

LEZIONI FITNESS TERRA

SALA 1 e SALA 2

* = CORSI ESCLUSI DAL PACCHETTO FITNESS

LEZIONI CON TIPOLOGIA DI ATTIVITÀ A PREVALENZA: ♥=CARDIOVASCOLARE - ♣=DI TONIFICAZIONE - Ⓞ=OLISTICA							
LUN		10.00-11.00 DANZA MODERNA ADULTI*	13.00-13.50 14.15-15.05 ♣ POWER PUMP	16.30-17.20 17.20-18.10 GINNASTICA RITMICA*	18.25-19.15 ♥ ZUMBA STEP	19.20-20.10 ♣ STEP & TONE	20.15-21.15 DANZA MODERNA ADULTI*
MAR	9.00-9.50 GINNASTICA DOLCE*	10.30-11.20 ♣ TOTAL BODY	13.00-13.50 14.15-15.05 Ⓞ PILATES	16.30-17.20 17.20-18.10 GINNASTICA RITMICA*	18.15-19.05 ♣ G.A.G.	19.10-20.00 ♣ PUMP	20.30-22.00 TANGO ARGENTINO*
MER	9.00-9.50 POSTURAL TRAINING Ⓞ		12.50-13.40 14.15-15.05 ♣ TOTAL BODY	16.30-17.20 17.20-18.10 GINNASTICA RITMICA*	18.20-19.10 ♣ X-TEMPO ENERGY	19.15-20.05 ♣ TOTAL BODY	20.30-22.00 BALLI DI GRUPPO E SALA*
GIO	9.00-9.50 GINNASTICA DOLCE*		12.45-13.35 ♥ ZUMBA FITNESS	16.30-17.20 17.20-18.10 DANZA MODERNA KIDS*	18.15-19.05 Ⓞ PILATES	19.10-20.00 ♣ PUMP	20.30-22.00 LATINO AMERICANI*
VEN			13.00-13.50 14.15-15.05 ♣ POWER PUMP	17.20-18.10 ♣ TOTAL BODY	18.15-19.05 ♣ STEP & TONE	19.10-20.00 ♥ ZUMBA FITNESS	
SAB		11.00-11.50 SURPRISE STAFF		16.30-17.20 17.20-18.10 GINNASTICA RITMICA*			
DOM							

LEZIONI CON TIPOLOGIA DI ATTIVITÀ A PREVALENZA: ♥=CARDIOVASCOLARE - ♣=DI TONIFICAZIONE - Ⓞ=OLISTICA							
LUN			12.45-13.35 14.15-15.05 ♥ ZUMBA FITNESS		18.15-19.05 Ⓞ PILATES	19.30-20.20 ♥ SPINNING	
MAR	11.00-11.50 GINNASTICA POST PARTO*	11.50-12.40 GESTANTI*		17.20-18.10 Ⓞ PILATES	18.15-19.05 Ⓞ YOGA FIT	19.15-20.05 20.10-21.00 ♥ SPINNING	
MER			12.50-13.40 14.15-15.05 ♣ PERSONAL MINI CLASS			19.10-20.00 ♥ FIT BOXE	
GIO			13.00-13.50/14.15-15.05 Ⓞ PILATES	17.20-18.10 Ⓞ DYNAMIC POSTURAL	18.15-19.05 ♣ PERSONAL MINI CLASS	19.15-20.05 20.10-21.00 ♥ SPINNING	
VEN			12.50-13.40 14.15-15.05 ♣ PERSONAL MINI CLASS		18.15-19.05 Ⓞ OLISTIC TRAINING		
SAB		10.30-11.20 ♥ SPINNING					
DOM		10.30-11.20 ♥ SPINNING					

INFORMAZIONI PER ISCRIZIONI AI CORSI FITNESS E REGOLAMENTO

1. **Iscrizioni sempre aperte in orari di segreteria.** Le lezioni si terranno con un minimo di 3 partecipanti.
2. **Possibile recupero lezioni perse** con disdetta almeno 3 ore prima di inizio lezione. Diversamente sarà addebitato sugli abbonamenti a punti (trimestrali, semestrali, annuali), 1 giorno ad ogni assenza.
3. **Richiesta la puntualità** per rispetto di te stesso e per non interrompere l'attività in corso.
4. **Prenotazione** corsi mensili ogni 15 del mese.
5. La direzione si riserva di apportare eventuali modifiche al planning.

PER ACCESSO DIRETTO
AD ORARI E CORSI FITNESS



E AVERLI SEMPRE CON TE



REGOLAMENTO COMPLETO
INFO E PROMO:

Tel. 0521.776589 | parma@coopernuoto.it | www.coopernuoto.it | CoopernuotoParma

