

FITNESS ACQUA E TERRA

PROGRAMMAZIONE ED ORARI VALIDI **DALL'11 GIUGNO 2018**

LEZIONI FITNESS ACQUA

■ CORSI IN VASCA COPERTA
■ CORSI IN VASCA SCOPERTA

LEZIONI CON TIPOLOGIA DI ATTIVITÀ A PREVALENZA: ♥=CARDIOVASCOLARE - I↔=DI TONIFICAZIONE - ⊕=OLISTICA - A/A=ACQUA/ALTA

LUN	7.50-8.35 I↔ ACQUA GYM ♥ (fino al 25/6)	10.30 - 11.15 I↔ GYM DOLCE ♥ (fino al 25/6)	11.15-12.00 GESTANTI (fino al 23/7)	12.45-13.30 13.35-14.20 I↔ ACQUA GYM ♥	18.30-19.15 19.30-20.15 I↔ ACQUA BIKE ♥	19.30-20.15 I↔ ACQUA POLE ♥	18.30-19.15 19.30-20.15 I↔ ACQUA STEP ♥	
MAR		12.45-13.30 GESTANTI (fino al 24/7)	12.45-13.30 13.35-14.20 I↔ ACQUA BIKE ♥	17.00-17.45 I↔ ACQUA GYM ♥ (fino al 24/7)	18.00-18.45 I↔ ACQUA BIKE ♥	19.00-19.45 ACQUA GYM A/A I↔ ♥ (fino al 24/7)	19.20-20.05 GESTANTI (fino al 24/7)	19.00-19.45 20.00-20.45 I↔ ACQUA GYM ♥
MER			12.45-13.30 13.35-14.20 I↔ ACQUA GYM ♥		18.30-19.15 19.30-20.15 I↔ ACQUA TREKKING ♥	18.30-19.15 I↔ ACQUA POLE ♥	19.30-20.15 I↔ ACQUA STEP ♥	
GIO	10.30-11.15 I↔ GYM DOLCE ♥ (fino al 28/6)	11.15-12.00 GESTANTI (fino al 26/7)	12.45-13.30 I↔ ACQUA GYM TRAINING ♥ 13.35-14.20 I↔ ACQUA TREKKING ♥	17.00-17.45 I↔ ACQUA GYM ♥ (fino al 26/7)	18.00-18.45 I↔ ACQUA TREKKING ♥	19.00-19.45 ACQUA GYM A/A I↔ ♥ (fino al 26/7)	19.00-19.45 20.00-20.45 I↔ ACQUA GYM ♥	
VEN			12.45-13.30 13.35-14.20 I↔ ACQUA BIKE ♥		18.30-19.15 19.30-20.15 I↔ ACQUA BIKE ♥	19.30-20.15 ACQUA TREKKING I↔ ♥		
SAB		10.30-11.30 MAXI ACQUA GYM I↔ ♥						
DOM		10.15-11.00 I↔ ACQUA GYM ♥ GRATIS INCLUSA CON INGRESSO						

LEZIONI FITNESS TERRA

PALESTRE CHIUSE
DAL 5/8/18 AL 19/8/18

SALA 1	LEZIONI CON TIPOLOGIA DI ATTIVITÀ A PREVALENZA: ♥=CARDIOVASCOLARE - I↔=DI TONIFICAZIONE - ⊕=OLISTICA						
LUN			13.00-13.50 14.15-15.05 I↔ POWER PUMP		18.25-19.15 LATIN STEP ♥		
MAR			13.00-13.50 14.15-15.05 PILATES ⊕		18.15-19.05 I↔ YOGA FIT	19.10-20.00 I↔ PUMP	
MER	10.30-11.20 (fino al 27/6) I↔ TOTAL BODY		12.50-13.40 I↔ TOTAL BODY		18.20-19.10 X-TEMPO NRG		
GIO			12.45-13.35 ZUMBA ♥		18.15-19.05 DYNAMIC POSTURAL	19.10-20.00 PILATES ⊕	
VEN			13.00-13.50 14.15-15.05 I↔ POWER PUMP	17.20-18.10 I↔ TOTAL BODY	18.15-19.05 X-TEMPO P&M ⊕	19.10-20.00 ZUMBA ♥	
SALA 2	LEZIONI CON TIPOLOGIA DI ATTIVITÀ A PREVALENZA: ♥=CARDIOVASCOLARE - I↔=DI TONIFICAZIONE - ⊕=OLISTICA						
LUN			12.45-13.35 ZUMBA ♥			19.20-21.00 FIT BOXE ♥	
MAR						19.10-20.00 20.10-21.00 SPINNING ♥	
MER			12.50-13.40 I↔ FUNCTIONAL MINI CLASS		18.20-20.10 SPINNING ♥	19.20-20.10 FIT BOXE ♥	
GIO			13.00-13.50 14.15-15.05 PILATES ⊕			19.10-20.00 20.10-21.00 SPINNING ♥	
VEN					18.15-19.05 I↔ HARD FUNCT. TRAINING ♥		

INFORMAZIONI PER ISCRIZIONI AI CORSI FITNESS E REGOLAMENTO

- **Iscrizioni sempre aperte in orari di segreteria.** Le lezioni si terranno con un minimo di 3 partecipanti.
- **Recupero lezioni perse con disdetta almeno entro 3 ore prima dell'inizio della lezione.** Diversamente la lezione sarà addebitata per gli abbonamenti trimestrali, semestrali e annuali scalando 1 giorno di durata abbonamento ogni assenza mentre per abbonamenti a punti sarà scalata la lezione stessa.
- **Richiesta la puntualità** per non interrompere l'attività in corso.
- **Prenotazione** corsi mensili ogni 15 del mese.
- **La direzione si riserva di apportare eventuali modifiche al planning.**



REGOLAMENTO
COMPLETO
INFO E PROMO:

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

