

# FITNESS ACQUA E TERRA

PROGRAMMAZIONE ED ORARI VALIDI DA APRILE 2018

## LEZIONI FITNESS ACQUA

PISCINA COPERTA

\* = CORSI ESCLUSI DAL PACCHETTO FITNESS

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

LUN	7.50-8.35 I ACQUA GYM ♥ 9.00-9.45 MOTRICITÀ OVER 60*	10.30-11.15 I GYM DOLCE ♥ 11.15-12.00 GESTANTI*	12.45-13.30 13.35-14.20 I ACQUA GYM ♥		18.35-19.20 19.25-20.10 I ACQUA BIKE ♥	19.25-20.10 I ACQUA POLE ♥	18.35-19.20 19.25-20.10 I ACQUA STEP ♥	
MAR		12.45-13.30 GESTANTI*	12.45-13.30 13.35-14.20 I ACQUA BIKE ♥	16.45-17.30 I ACQUA GYM ♥	18.35-19.20 I ACQUA BIKE ♥	19.25-20.10 20.15-21.00 I ACQUA GYM ♥	19.20-20.05 GESTANTI* 19.25-20.10 I ACQUA GYM A/A ♥	21.05-21.50 I ACQUA TREKKING ♥
MER	9.00-9.45 MOTRICITÀ OVER 60*	10.30-11.15 I GYM DOLCE ♥	12.45-13.30 13.35-14.20 I ACQUA GYM ♥		18.35-19.20 19.25-20.10 I ACQUA TREKKING ♥	18.35-19.20 I ACQUA POLE ♥	19.25-20.10 I ACQUA STEP ♥	20.15-21.00 I GYM TRAINING ♥
GIO		11.15-12.00 GESTANTI*	12.45-13.30 I GYM TRAINING ♥ 13.35-14.20 I ACQUA TREKKING ♥	16.45-17.30 I ACQUA GYM ♥	18.35-19.20 I ACQUA TREKKING ♥	19.25-20.10 20.15-21.00 I ACQUA GYM ♥	19.20-20.05 GESTANTI* 19.25-20.10 I ACQUA GYM A/A ♥	20.15-21.00 I GYM TRAINING ♥ 21.05-21.50 I ACQUA BIKE ♥
VEN		10.30-11.15 I GYM DOLCE ♥	12.45-13.30 13.35-14.20 I ACQUA BIKE ♥		18.35-19.20 19.25-20.10 I ACQUA BIKE ♥			
SAB		10.15-11.00 11.00-11.45 I ACQUA GYM ♥						
DOM		10.30-11.30 MAXI ACQUA GYM I ♥						

## LEZIONI FITNESS TERRA

SALA 1 e SALA 2

\* = CORSI ESCLUSI DAL PACCHETTO FITNESS

SALA 1	LEZIONI CON TIPOLOGIA DI ATTIVITÀ A PREVALENZA: ♥=CARDIOVASCOLARE - I=DI TONIFICAZIONE - O=OLISTICA						
LUN		10.00-11.00 DANZA MODERNA ADULTI*	13.00-13.50   14.15-15.05 I POWER PUMP	16.30-17.20   17.20-18.10 GINNASTICA RITMICA*	18.25-19.15 LATIN STEP ♥	19.20-20.10 I STEP & TONE	20.15-21.15 DANZA MODERNA ADULTI*
MAR	9.00-9.50 GINNASTICA DOLCE*	10.30-11.20 I TOTAL BODY	13.00-13.50   14.15-15.05 PILATES O	16.30-17.20   17.20-18.10 GINNASTICA RITMICA*	18.15-19.05 I G.A.G.	19.10-20.00 I PUMP	20.30-22.00 TANGO ARGENTINO*
MER	9.00-9.50 POSTURAL TRAINING O		12.50-13.40   14.15-15.05 I TOTAL BODY	16.30-17.20   17.20-18.10 GINNASTICA RITMICA*	18.20-19.10 I X-TEMPO ENERGY	19.15-20.05 I 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 O	19.10-20.00 I PUMP	20.30-22.00 LATINO AMERICANI*
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 O	19.10-20.00 ZUMBA FITNESS ♥	
SAB		11.00-11.50 SURPRISE STAFF		16.30-17.20   17.20-18.10 GINNASTICA RITMICA*			
DOM							
SALA 2	LEZIONI CON TIPOLOGIA DI ATTIVITÀ A PREVALENZA: ♥=CARDIOVASCOLARE - I=DI TONIFICAZIONE - O=OLISTICA						
LUN			12.45-13.35   14.15-15.05 ZUMBA FITNESS ♥		18.15-19.05 PILATES O	19.30-20.20 SPINNING ♥	
MAR	11.00-11.50 GINNASTICA POST PARTO*	11.50-12.40 GESTANTI*		17.20-18.10 PILATES O	18.15-19.05 YOGA FIT O	19.15-20.05   20.10-21.00 SPINNING ♥	
MER			12.50-13.40   14.15-15.05 I PERSONAL MINI CLASS		18.20-20.10 SPINNING ♥	19.20-20.10 FIT BOXE ♥	
GIO			13.00-13.50/14.15-15.05 PILATES O	17.20-18.10 DYNAMIC POSTURAL O	18.15-19.05 I PERSONAL MINI CLASS	19.15-20.05   20.10-21.00 SPINNING ♥	
VEN			12.50-13.40   14.15-15.05 I PERSONAL MINI CLASS		18.15-19.05 I HARD FUNCT. TRAINING ♥	19.15-20.05 I HARD FUNCT. TRAINING ♥	
SAB		10.30-11.20 SPINNING ♥					
DOM							

## 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. **La direzione si riserva di apportare eventuali modifiche al planning.**
5. **Prenotazione** corsi mensili ogni 15 del mese.



REGOLAMENTO COMPLETO  
INFO E PROMO:

Tel. 0521.776589 | [parma@coopernuoto.it](mailto:parma@coopernuoto.it) | [www.coopernuoto.it](http://www.coopernuoto.it) | CoopernuotoParma