



PISCINE E PALESTRE DI PARMA

ELITE
NEWCLUB
STAGIONE



26/27

PALINSESTO TERRA FITNESS

dal 7 Settembre 2026

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
		09:30 PILATES		08:35 POSTURAL	
	10:45 POSTURAL				11:00 YOGA VINYASA
13:00 POWER PUMP	13:00 CORE STABILITY	13:00 CIRCUITO FUNZIONALE	13:00 CORE STABILITY		12:10 PUMP
	13:00 PILATES		13:00 PILATES		
17:15 PUMP	17:00 SUPREME GLUTE		17:15 PILATES	17:00 SUPREME GLUTE	16:00 PILATES
18:30 PILATES	18:30 GAG	18:00 TOTAL BODY	18:15 PILATES	18:00 PILATES X TEMPO	
18:30 FIT BOXE		18:30 GROUP CYCLING	18:15 FIT BOXE		
19:20 PILATES	19:20 WALKING	19:00 POSTURAL	19:15 WALKING	19:00 STEP & TONE	
19:30 GROUP CYCLING	19:30 STEP CHOREO	19:45 YOGA	19:30 GAG		
20:10 PILATES		20:00 INTERVAL TRAINING			

Durata lezioni: FITNESS TERRA **50 minuti**

 *Attività svolte nella SALA ELITE



PISCINE E PALESTRE DI
PARMA

NEWCLUB



STAGIONE
26/27

PALINSESTO ACQUA FITNESS

dal 7 Settembre 2026

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
	7:15 ACQUA GYM/ BIKE		08:45 ACQUA BIKE	7:15 ACQUA GYM/ BIKE		
	09:40 ACQUA BIKE		09:40 ACQUA BIKE	09:40 ACQUA TREKKING	10:05 ACQUAGYM	
11:15 ACQUA GYM DOLCE	10:30 ACQUA GYM DOLCE	10:30 ACQUA GYM DOLCE	10:30 ACQUA GYM DOLCE	10:30 ACQUA GYM DOLCE	11:00 ACQUA MIX	10:30 ACQUA MIX
13:00 ACQUA MIX	13:00 ACQUA BIKE	13:00 ACQUA MIX	13:00 ACQUA TREKKING	13:00 ACQUA BIKE	13:00 ACQUA YOGA	
	16:10 GESTANTI					
17:15 ACQUA STEP	16:55 ACQUA MIX	17:15 ACQUA BIKE	16:55 ACQUA MIX	17:15 ACQUA BIKE		
18:15 ACQUA BIKE						
18:15 ACQUA POLE CIRCUIT	18:40 ACQUA MIX	18:00 ACQUA TREKKING	18:40 ACQUA MIX	18:05 ACQUA BIKE		
19:05 ACQUA BIKE		19:05 ACQUA TREKKING	19:30 ACQUA GYM/ BIKE			
	19:30 ACQUA GYM/ BIKE		19:30 CROSS GYM	19:30 GESTANTI		

Durata lezioni: FITNESS ACQUA **45 minuti**