

# FITNESS ACQUA

## LEZIONI

# ACQUA: BASSA/MEDIA/ALTA

|     |  |                                                          |                                             |                             |                                             |                                             |                              |
|-----|--|----------------------------------------------------------|---------------------------------------------|-----------------------------|---------------------------------------------|---------------------------------------------|------------------------------|
| LUN |  | 10.30-11.15<br>I→GYM DOLCE♥<br>11.15-12.00**<br>GESTANTI | 12.45-13.30<br>13.35-14.20<br>I→ACQUA GYM♥  |                             | 18.45-19.30<br>19.30-20.15<br>I→ACQUA STEP♥ | 18.55-19.40<br>19.40-20.25<br>I→ACQUA BIKE♥ | 19.40-20.25<br>I→ACQUA POLE♥ |
| MAR |  | 12.45-13.30**<br>GESTANTI                                | 12.45-13.30<br>13.35-14.20<br>I→ACQUA BIKE♥ | 16.45-17.30<br>I→ACQUA GYM♥ | 19.00-19.45<br>I→ACQUA GYM♥                 | 19.00-19.45<br>19.45-20.30<br>I→ACQUA GYM♥  | 19.50-20.35<br>I→ACQUA BIKE♥ |
| MER |  | 10.30-11.15<br>I→GYM DOLCE♥                              | 12.45-13.30<br>13.35-14.20<br>I→ACQUA GYM♥  |                             | 18.55-19.40<br>19.40-20.25<br>I→ACQUA TREK♥ | 18.55-19.40<br>I→ACQUA POLE♥                | 19.45-20.30<br>I→ACQUA STEP♥ |
| GIO |  | 11.15-12.00**<br>GESTANTI                                | 12.45-13.30<br>13.35-14.20<br>I→ACQUA TREK♥ | 16.45-17.30<br>I→ACQUA GYM♥ | 19.00-19.45<br>I→ACQUA GYM♥                 | 19.00-19.45<br>19.45-20.30<br>I→ACQUA GYM♥  | 19.50-20.35<br>I→ACQUA TREK♥ |
| VEN |  | 10.30-11.15<br>I→GYM DOLCE♥                              | 12.45-13.30<br>13.35-14.20<br>I→ACQUA BIKE♥ |                             | 18.35-19.20<br>19.20-20.05<br>I→ACQUA BIKE♥ |                                             |                              |
| SAB |  | 10.15-11.00<br>11.00-11.45<br>I→ACQUA GYM♥               |                                             |                             |                                             |                                             |                              |
| DOM |  | 10.30-11.30<br>I→MAXI ACQUA GYM♥                         |                                             |                             |                                             |                                             |                              |

PER TUTTI I CORSI DA SETTEMBRE AD AGOSTO, QUOTA FISSA ANNUALE € 12,00 (INFO IN SEGRETERIA).

## PROGRAMMAZIONE ED ORARI VALIDI DAL 18 FEBBRAIO 2020

LEZIONI A PREVALENZA: ♥ = CARDIOVASCOLARE | I→ = TONIFICANTE | ☯ = OLISTICA

INFO: \* ESCLUSI DA ABBONAMENTO FITNESS | \*\* ABBONAMENTO A PARTE | \*\*\* LEZIONE OUTDOOR

**ISCRIZIONE AI CORSI: IN RECEPTION O AI NOSTRI RECAPITI  
INFO, REGOLAMENTO COMPLETO E PROMOZIONI  
SULLA BROCHURE COOPERNUOTO**

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

# FITNESS TERRA LEZIONI

**LUOGO: SALA1/SALA2/SALA3**

|     |                                                    |                                           |                                            |                                                                                          |                                                               |                                                           |                          |                                                                   |
|-----|----------------------------------------------------|-------------------------------------------|--------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|--------------------------|-------------------------------------------------------------------|
| LUN |                                                    | 12.45-13.35<br>14,15-15.05<br>ZUMBA♥      | 13.00-13.50<br>14.15-15.05<br>POWER PUMP👤  | 18.20-19.10<br>👤TONE UP♥                                                                 | 18.20-19.10<br>PILATES👤                                       | 19.20-20.10<br>👤STEP&TONE♥                                | 19.20-20.10<br>FIT BOXE♥ | 20.20-21.10<br>SPINNING♥                                          |
| MAR | 10.00-10.50<br>PILATES👤                            | 13.00-13.50<br>14,15-15.05<br>PILATES👤    | 13.00-13.50<br>14,15-15.05<br>👤FIT BOXE♥   | 17.20-18.15***<br>👤OUTDOOR TRAIN♥<br>18.20-19.10 GAG👤<br>👤18.30-19.00 TRENTA MINUTI♥ NEW | 19.15-20.05<br>👤PUMP♥                                         |                                                           | 19.10-20.00<br>SPINNING♥ |                                                                   |
| MER | 9.10-10.00<br>POSTURAL👤                            | 12.50-13.40<br>FUNCTIONAL TONE♥           | 12.50-13.40<br>14,15-15.05<br>MINI CLASSI👤 | 18.20-19.10<br>👤X-TEMPO NRG♥                                                             | 18.20-19.10<br>YOGA👤                                          | 19.15-20.05<br>TOTAL BODY👤                                | 19.20-20.10<br>FIT BOXE♥ | 20.30-22.00*<br>BALLO SALA E STD♥<br>20.15-21,15<br>DANZA ADULTI♥ |
| GIO |                                                    | 12.45-13.35<br>ZUMBA♥                     | 13.00-13.50<br>14.15-15.05<br>PILATES👤     | 17.45-18.35***<br>👤GREEN CROSS♥<br>17.25-18.15<br>POSTURAL DYN👤                          | 18.20-19.10<br>GAG👤<br>18.20-19.10<br>PILATES👤                | 19.15-20.05<br>👤PUMP♥                                     | 19.30-20.20<br>SPINNING♥ | 20.30-22.00*<br>BALLI LATINI♥                                     |
| VEN | 9.10-10.00<br>POSTURAL👤<br>10.00-10.50<br>PILATES👤 | 13.00-13.50<br>14.15-15.05<br>POWER PUMP👤 |                                            | 17.20-18.10<br>TOTAL BODY👤                                                               | 18.20-19.10<br>X-TEMPO PILATES&MORE👤<br>19.15-20.05<br>ZUMBA♥ | 18.30-19.20<br>19.20-20.10<br>HARD FUNCTIONAL<br>TRAINING |                          |                                                                   |
| SAB | 10.30-11.20<br>SPINNING♥                           |                                           |                                            |                                                                                          |                                                               |                                                           |                          |                                                                   |
| DOM |                                                    |                                           |                                            |                                                                                          |                                                               |                                                           |                          |                                                                   |

PER TUTTI I CORSI DA SETTEMBRE AD AGOSTO, QUOTA FISSA ANNUALE € 12,00 (INFO IN SEGRETERIA).

SALE DOTATE D'ARIA CONDIZIONATA

## PROGRAMMAZIONE ED ORARI VALIDI DAL 18 FEBBRAIO 2020

LEZIONI A PREVALENZA: ♥=CARDIOVASCOLARE | 👤=TONIFICANTE | 🧘=OLISTICA

INFO: \* ESCLUSI DA ABBONAMENTO FITNESS | \*\* ABBONAMENTO A PARTE | \*\*\* LEZIONE OUTDOOR

**ISCRIZIONE AI CORSI: IN RECEPTION O AI NOSTRI RECAPITI  
INFO, REGOLAMENTO COMPLETO E PROMOZIONI  
SULLA BROCHURE COOPERNUOTO**

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