

# FITNESS ACQUA E TERRA

PROGRAMMAZIONE ED ORARI VALIDI DAL 24 SETTEMBRE 2018

## LEZIONI FITNESS ACQUA

VASCA COPERTA

LEZIONI CON ATTIVITÀ A PREVALENZA: ♥=CARDIOVASCOLARE   🚶=TONIFICAZIONE   🌀=OLISTICA INFO: * ESCLUSI DA ABBONAMENTO   ** SPECIAL PRICE								
LUN	7.50-8.35 ACQUA GYM 🚶♥	9.00-9.45 MOTRICITÀ OVER 60**	10.30-11.15 🚶GYM DOLCE♥ 11.15-12.00 GESTANTI*	12.45-13.30 13.40-14.25 🚶ACQUA GYM♥		18.35-19.20 🚶ACQUA BIKE♥ 18.35-19.20 🚶ACQUA STEP♥	19.25-20.10 🚶ACQUA POLE♥ 19.25-20.10 🚶ACQUA BIKE♥	19.25-20.10 🚶ACQUA STEP♥
MAR				12.45-13.30   13.40-14.25 🚶ACQUA BIKE♥ 12.45-13.30 GESTANTI*	16.45-17.30 🚶ACQUA GYM♥	18.35-19.20 🚶ACQUA BIKE♥ 19.20-20.05 GESTANTI*	19.25-20.10 🚶ACQUA GYM♥ 19.25-20.10 🚶ACQUA GYM (acqua alta)♥	20.15-21.00 🚶ACQUA GYM♥ 21.05-21.50 🚶ACQUA TREK.♥
MER		9.00-9.45 MOTRICITÀ OVER 60**	10.30-11.15 🚶GYM DOLCE♥	12.45-13.30 13.40-14.25 🚶ACQUA GYM♥		18.35-19.20 🚶ACQUA POLE♥ 18.35-19.20 🚶ACQUA TREK.♥	19.25-20.10 🚶ACQUA STEP♥ 19.25-20.10 🚶ACQUA TREK.♥	20.15-21.00 🚶ACQUA GYM TRAINING♥
GIO			11.15-12.00 GESTANTI*	12.45-13.30 🚶ACQUA GYM TRAINING♥ 13.40-14.25 🚶ACQUA TREK.♥	16.45-17.30 🚶ACQUA GYM♥	18.35-19.20 🚶ACQUA TREK.♥	19.25-20.10 🚶ACQUA GYM♥ 19.25-20.10 🚶ACQUA GYM (acqua alta)♥	20.15-21.00 🚶ACQUA GYM♥ 21.05-21.50 🚶ACQUA BIKE♥
VEN			10.30-11.15 🚶GYM DOLCE♥	12.45-13.30 13.40-14.25 🚶ACQUA BIKE♥		18.35-19.20 🚶ACQUA BIKE♥	19.25-20.10 🚶ACQUA BIKE♥	
SAB			10.15-11.00 11.00-11.45 🚶ACQUA GYM♥	12.00-12.45 GESTANTI*				
DOM			10.15-11.15 🚶MAXI ACQUA GYM♥					

## LEZIONI FITNESS TERRA

SALA 1 e SALA 2

LEZIONI CON ATTIVITÀ A PREVALENZA: ♥=CARDIOVASCOLARE   🚶=TONIFICAZIONE   🌀=OLISTICA INFO: * ESCLUSI DA ABBONAMENTO   ** SPECIAL PRICE							
LUN		10.00-11.00 DANZA MODERNA*	13.00-13.50   14.15-15.05 🚶POWER PUMP	16.30-17.20   17.20-18.10 GINNASTICA RITMICA*	18.20-19.10 🚶TONE UP♥	19.20-20.10 🚶STEP & TONE♥	20.30-21.30 DANZA MODERNA ADULTI*
MAR	9.00-9.50 MOTRICITÀ OVER 60**	10.30-11.20 🚶TOTAL BODY	13.00-13.50   14.15-15.05 🌀PILATES	17.25-18.15 🌀YOGA	18.15-19.05 🚶G.A.G.	19.10-20.00 🚶PUMP	20.30-22.00 TANGO ARGENTINO*
MER	9.00-9.50 🌀POSTURAL		12.45-13.35 🚶TOTAL BODY	16.30-17.20   17.20-18.10 GINNASTICA RITMICA*	18.20-19.10 🚶X-TEMPO NRG♥	19.15-20.05 🚶TOTAL BODY	20.30-22.00 BALLI DI GRUPPO*
GIO	9.00-9.50 MOTRICITÀ OVER 60**		12.45-13.35 ♥ZUMBA FITNESS	17.25-18.15 🌀PILATES	18.15-19.05 🚶G.A.G.	19.10-20.00 🚶PUMP	20.30-22.00 LATINO AMERICANI*
VEN			13.00-13.50   14.15-15.05 🚶POWER PUMP		18.15-19.05 🌀X-TEMPO P&M	19.10-20.00 ♥ZUMBA FITNESS	
SAB		10.30-11.20   11.30-12.20 🚶PERSONAL MINI CLASS		16.30-17.20   17.20-18.10 GINNASTICA RITMICA*			

LEZIONI CON ATTIVITÀ A PREVALENZA: ♥=CARDIOVASCOLARE   🚶=TONIFICAZIONE   🌀=OLISTICA INFO: * ESCLUSI DA ABBONAMENTO   ** SPECIAL PRICE							
LUN			12.45-13.35   14.15-15.05 ♥ZUMBA FITNESS		18.15-19.05 🌀PILATES	19.20-20.10 ♥FIT BOXE	
MAR	11.00-11.50 GINNASTICA POST PARTO*	11.50-12.40 GESTANTI*	13.00-13.50   14.15-15.05 ♥FIT BOXE	16.30-17.20   17.20-18.10 DANZA MODERNA*	18.15-19.05 🌀PILATES	19.15-20.05   20.10-21.00 ♥SPINNING	
MER			12.50-13.40   14.15-15.05 🚶PERSONAL MINI CLASS		18.20-19.10 ♥SPINNING	19.20-20.10 ♥FIT BOXE	
GIO			13.00-13.50   14.15-15.05 🌀PILATES	16.30-17.20   17.20-18.10 DANZA MODERNA*	18.15-19.05 🌀DYNAMIC POSTURAL	19.15-20.05   20.10-21.00 ♥SPINNING	
VEN			12.45-13.35 ♥SPINNING	17.20-18.10 🚶TOTAL BODY	18.15-19.05 🚶HARD FUNCT. TRAINING♥	19.15-20.05 🚶HARD FUNCT. TRAINING♥	
SAB		10.30-11.20 ♥SPINNING					

## 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