

ORARI E CORSI DI FITNESS TERRA ED ACQUA



**FITNESS
TERRA
&
ACQUA
GYM DOLCE**

FITNESS

SALA 1

dal 7/1/2022

LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB
13:00-13:50 POWER PUMP (annabella)	13:00-13:50 FITBALL AEROBIC (marcello)	12:50-13:40 CIRCUITO FUNZ (cinzia)	12:45-13:35 MINI-CLASS (katia)	13:00-13:50 POWER PUMP (annabella)	
17:00-17:50 TOTAL BODY (catia)		17:10-18:00 H.F.T. (marcello)			
18:30-19:20 PILATES (arianna)	18:20-19:10 GAG (raffaele)	18:20-19:10 TOTAL BODY (cinzia)	18:20-19:10 PUMP (raffaele)	17:50-18:40 PILATES XTEMPO (maria)	16:00-16:50 PILATES (katia)
19:30-20:20 PILATES (arianna)	19:20-20:10 PUMP (raffaele)	19:20-20:10 POSTURAL (cinzia)	19:20-20:10 GAG (raffaele)	18:50-19:40 XTEMPO ENERGY (maria)	

SALA 2

LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB
10:30-11:20 PILATES (katia)		9:10-10:00 POSTURAL (cinzia)	10:30-11:20 PILATES (katia)		
13:00-13:50 MINI-CLASS (raffaele)	13:00-13:50 PILATES (annabella)	13:00-13:50 MINI-CLASS (raffaele)	13:00-13:50 PILATES (annabella)	13:00-13:50 FIT BOXE (raffaele)	14:00-14:50 SPINNING (silvia)
18:20-19:10 FIT BOXE (raffaele)	18:20-19:10 PILATES (katia)	18:20-19:10 FIT BOXE (raffaele)	18:30-19:20 PILATES (arianna)	18:20-19:10 FITBALL AEROBIC (marcello)	
19:20-20:10 HIIT (naty)	19:30-20:20 SPINNING (silvia)	19:20-20:10 SPINNING (silvia)	19:30-20:20 HIIT (naty)	19:20-20:10 FITBALL AEROBIC (marcello)	

PISCINA

dal 7/1/2022

LUN	MART	MERC	GIOV	VEN	SAB	DOM
	9:40-10:25 GYM DOLCE (katia)	10:30-11:15 GYM DOLCE (veronica)		9:40-10:25 10:30-11:15 GYM DOLCE (veronica)	10:30-11:15 11:20-12:05 ACQUA MIX (katia)	10:30-11:15 ACQUA GYM (katia)
12:45-13:30 13:35-14:20 ACQUA MIX (maria)	12:45-13:30 ACQUA BIKE (cinzia)	12:45-13:30 13:35-14:20 ACQUA MIX (barbara)	12:45-13:30 ACQUA TREK (marcello)	12:45-13:30 13:35-14:20 ACQUA BIKE (barbara)		11:15-12:00 ACQUA GYM (katia)
17:50-18:35 ACQUA TREK (marcello)	16:45-17:30 ACQUA GYM (katia)		16:45-17:30 ACQUA GYM (katia)			
18:45-19:30 19:30-20:15 ACQUA BIKE (cinzia)	18:35-19:20 ACQUA MIX (maria)	18:45-19:30 19:30-20:15 ACQUA TREK (marcello)	18:35-19:20 ACQUA MIX (barbara)	18:00-18:45 18:50-19:35 ACQUA BIKE (luca)		
18:45-19:30 DEEP WATER (marcello)	19:25-20:10 ACQUA GYM (maria)		19:25-20:10 ACQUA GYM (barbara)			

INFO/DISDETTE/PRENOTAZIONI:

- parma@coopernuoto.it
- APP My Appy
(1° pagamento in cassa).



CONI
STELLA DI BRONZO 2013



PARMA - Via Luigi Anedda, 23 (Moletolo)
Tel. 0521.776589 | parma@coopernuoto.it
www.coopernuoto.it | [f](https://www.facebook.com/CoopernuotoParma) CoopernuotoParma

CARPI | CORREGGIO
MIRANDOLA | NOVELLARA
PARMA | SOLIERA



CONI

