

FITNESS ACQUA E TERRA

PROGRAMMAZIONE ED ORARI VALIDI DA APRILE 2019

LEZIONI VASCA COPERTA FITNESS ACQUA

LEZIONI A PREVALENZA: ♥=CARDIOVASCOLARE | 🚰=TONIFICANTE | 🌀=OLISTICA INFO: * ESCLUSI DA ABBONAMENTO | ** SPECIAL PRICE | *** 4 DIVERSE DISCIPLINE A ROTAZIONE NEL MESE

	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♥		16.45-17.30 🚰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♥
LUN									
MAR				12.45-13.30 13.40-14.25 🚰ACQUA BIKE♥ 12.45-13.30 GESTANTI*			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.♥	
GIO			11.15-12.00 GESTANTI*	12.45-13.30 ♥🚰 JOLLY*** 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♥
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 SALA 1 FITNESS TERRA

LEZIONI A PREVALENZA: ♥=CARDIOVASCOLARE | 🚰=TONIFICANTE | 🌀=OLISTICA INFO: * ESCLUSI DA ABBONAMENTO | ** SPECIAL PRICE | *** 4 DIVERSE DISCIPLINE A ROTAZIONE NEL MESE

			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*
LUN							
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 SALA 2 FITNESS TERRA

LEZIONI A PREVALENZA: ♥=CARDIOVASCOLARE | 🚰=TONIFICANTE | 🌀=OLISTICA INFO: * ESCLUSI DA ABBONAMENTO | ** SPECIAL PRICE | *** 4 DIVERSE DISCIPLINE A ROTAZIONE NEL MESE

			12.45-13.35 14.15-15.05 ♥ZUMBA FITNESS		18.15-19.05 🌀PILATES	19.20-20.10 ♥FIT BOXE
LUN						
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	18.30-19.20 🚰HARD FUNCT. TRAINING♥	19.20-20.10 🚰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