

## CORSI FITNESS IN PALESTRA dal 10/6/2019

*Le sale corsi sono dotate di aria condizionata*

### SALA 1

LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB
13-13,50 14,15-15,05 POWER PUMP (annabella)	13-13,50 14,15-15,05 PILATES (annabella)	12,50-13,40 TOTAL BODY (laura)	12,45-13,35 ZUMBA (totta)	13-13,50 14,15-15,05 POWER PUMP (annabella)  17,20-18,10 TOTAL BODY (maria)	
18,15-19,05 TONE UP (raffaele)	18,15-19,05 GAG (raffaele)	18,15-19,05 XTEMPO NRG (maria)	18,15-19,05 PILATES (arianna)	18,15-19,05 XTEMPO P&M (maria)	
19,10-20 STEP & TONE (arianna)	<b>19,15 -20,05**</b> <b>OUTDOOR</b> <b>TRAINING</b> (raffaele)	19,10-20 TOTAL BODY (maria)	19,10-20 GAG (arianna)	19,10-20 ZUMBA (maria)	<b>**NEW</b> <b>ESTATE 2019</b>

### SALA 2

LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB
12,45-13,35 ZUMBA (totta)	13- 13,50 14,15-15,05 FIT BOXE (raffaele)	12,50-13,40 MINI CLASS (rotazione)	13-13,50 14,15-15,05 PILATES (annabella)	12,45-13,35 SPINNING (claudia)	
18,15-19,05 PILATES (arianna)		18,15-19,05 SPINNING (claudia)			
19,20-20,10 FIT BOXE (raffaele)	19,30-20,20 SPINNING (anna)	19,20-20,10 FIT BOXE (raffaele)	19,30- 20,20 SPINNING (anna)		

**La direzione si riserva di apportare eventuali modifiche sugli orari dei corsi in base alle iscrizioni e alla disponibilità degli istruttori**  
**Palestra chiusa dal 4/8 al 18/8**



Personal Training con vari programmi ed educazione alimentare , info su pacchetti e costi in segreteria .

**CENTRO SPORTIVO COOPERNUOTO S.C.S.D. via Anedda 23/a Parma -zona Moletolo**

info line : 0521 77 65 89 sito web: [www.coopernuoto.it](http://www.coopernuoto.it)

email : [parma@coopernuoto.it](mailto:parma@coopernuoto.it) seguici su  [coopernuotoparma](https://www.facebook.com/coopernuotoparma)

fitness in piscina sul retro →

## CORSI FITNESS IN PISCINA dal 10/6/2019

LUN	MART	MERC	GIOV	VEN	SAB	DOM
10,30-11,15 GYM DOLCE * (veronica b.) fino al 24/6		10,30-11,15 GYM DOLCE * (veronica b.) fino al 26/6			10,30-11,30 MAXI ACQUA GYM (marzia)	
			11,15-12 GESTANTI * francesca) Indoor fino al 27/06, poi outdoor			
12,45-13,30 13,35-14,20 ACQUA GYM (laura)	12,45-13,30 13,35-14,20 ACQUA BIKE (barbara)	12,45-13,30 13,35-14,20 ACQUA GYM (barbara)	12,45-13,30 13,35-14,20 JOLLY /ACQUA TREKKING (marcello)	12,45-13,30 13,35-14,20 ACQUA BIKE (barbara)		
18,30-19,15 19,30-20,15 ACQUA BIKE (maria)	17-17,45 ACQUA GYM * (maria) fino al 23/07		17-17,45 ACQUA GYM * (marcello) fino al 25/07			
19,30-20,15 ACQUA POLE (marcello)	18-18,45 ACQUA BIKE (maria)	18,30-19,15 19,30-20,15 PALESTRA IN ACQUA** (marcello)	18-18,45 ACQUA TREKKING (marcello)	18,30-19,15 19,30-20,15 ACQUA BIKE (luca)		
18,30-19,15 19,30-20,15 ACQUA STEP (marcello/totta)	19-19,45 ACQUA GYM ACQUA ALTA (barbara) fino al 23/07	18,30-19,15 19,30-20,15 ACQUA STEP (totta)	19-19,45 ACQUA GYM ACQUA ALTA (marcello) fino al 25/07	18,30-19,15 19,30-20,15 ACQUA TREKKING (marcello)		
	19,20-20,05 GESTANTI * (francesca) Indoor fino al 25/06, poi outdoor				**NEW ESTATE 2019	
	19-19,45 20-20,45 ACQUA GYM (maria)		19-19,45 20-20,45 ACQUA GYM (barbara)		* Corsi in vasca indoor	

**La direzione si riserva di apportare eventuali modifiche sugli orari dei corsi in base alle iscrizioni e alla disponibilità degli istruttori**



**CENTRO SPORTIVO COOPERNUOTO S.C.S.D. via Anedda 23/a Parma -zona Moletolo**  
 info line : 0521 77 65 89 sito web: [www.coopernuoto.it](http://www.coopernuoto.it)  
 email : [parma@coopernuoto.it](mailto:parma@coopernuoto.it) seguici su [coopernuotoparma](https://www.facebook.com/coopernuotoparma)

fitness in palestra sul retro →