

FITNESS ACQUA E TERRA

PROGRAMMAZIONE ED ORARI VALIDI DAL 9 SETTEMBRE 2019

LEZIONI A PREVALENZA: ♥ = CARDIOVASCOLARE | 🚶 = TONIFICANTE | 🌀 = OLISTICA

INFO: 🚩 = NEW | * ESCLUSI DA ABBONAMENTO FITNESS | ** ABBONAMENTO ANCHE A PARTE | *** LEZIONE OUTDOOR. NO RECUPERI PER MALTEMPO

FITNESS ACQUA LEZIONI ACQUA: BASSA/MEDIA/ALTA

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

FITNESS TERRA LEZIONI LUOGO: SALA1/SALA2/SALA3

| | | | | | | | | |
|-----|---|--|--|--|---|---|-------------------------------|--|
| LUN | 12.45-13.35 14.15-15.05 ZUMBA♥ | 13.00-13.50 14.15-15.05 POWER PUMP🚶 | 18.20-19.10 🚶TONE UP♥ | 18.20-19.10 PILATES🌀 | 19.20-20.10 🚶STEP&TONE♥ | 19.20-20.10 FIT BOXE♥ | 20.20-21.10 SPINNING♥ | |
| MAR | 13.00-13.50 14.15-15.05 PILATES🌀 | 13.00-13.50 14.15-15.05 🚶FIT BOXE♥ | 17.20-18.15*** 🚶OUTDOOR TRAIN♥ 18.20-19.10 GAG🚶 | 19.15-20.05 🚶PUMP♥ | 19.10-20.00 🚶REGGAETON FIT♥ | 19.10-20.00 20.10-21.00 SPINNING♥ | | |
| MER | 9.10-10.00 POSTURAL🌀 | 12.50-13.40 13.35-14.20 FUNCTIONAL TONE♥ | 12.50-13.40 14.15-15.05 MINI CLASS🚶 | 18.20-19.10 🚶X-TEMPO NRG♥ | 18.20-19.10 YOGA🌀 | 19.15-20.05 TOTAL BODY🚶 | 19.20-20.10 FIT BOXE♥ | 20.30-22.00* BALLO DA SALA E STANDARD♥ |
| GIO | 12.45-13.35 ZUMBA♥ | 13.00-13.50 14.15-15.05 PILATES🌀 | 17.45-18.35*** 🚶GREEN CROSS♥ 17.25-18.15 PILATES🌀 | 18.20-19.10 GAG🚶 18.20-19.10 POSTURAL DYN🌀 | 19.10-20.00 🚶REGGAETON FIT♥ 19.15-20.05 🚶PUMP♥ | 19.30-20.20 SPINNING♥ | 20.30-22.00* BALLI LATINI♥ | |
| VEN | 13.00-13.50 14.15-15.05 POWER PUMP🚶 | | 17.20-18.10 TOTAL BODY🚶 | 18.20-19.10 X-TEMPO P&M🌀 19.15-20.05 ZUMBA♥ | 18.30-19.20 19.20-20.10 HARD FUNCTIONAL TRAINING | | | |
| SAB | 10.30-11.20 SPINNING♥ 10.00-11.00* DANZA ADULTI♥ | | | | | | | |
| DOM | | | | | | | | |

SALE DOTATE D'ARIA CONDIZIONATA

INFO 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
SULLA BROCHURE
IN RECEPTION

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

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