

	ORARIO SALA	LUNEDÌ			MARTEDÌ			MERCOLEDÌ			GIOVEDÌ			VENERDÌ		
		SOLE	LUNA	ORBITA	SOLE	LUNA	ORBITA	SOLE	LUNA	ORBITA	SOLE	LUNA	ORBITA	SOLE	LUNA	ORBITA
MORNING	9:30 – 10:30	PILATES Nicola	G.A.G. Ilenia (45')	OMNIA MOVE 45 min (Fra)	PUMP Ilenia	WALKING Edo		G.A.G. & BAG Ilenia	PILATES Nicola		METABOLIC CIRCUIT Ilenia	POSTURAL Franz 10.00-10.45	GROUP CYCLING Sandra	HATHA YOGA Ilenia (45')	OMNIA MOVE 45 min (Fra)	
	10:30 – 11:30	STRETCH Nicola			HOLISTIC Franz (45')						PILATES Franz 10.45-11.30					
COFFEE TIME		CIRCUITO FITNESS(10.30-11.30) Fra			CIRCUITO FITNESS(10.30-11.30) Fra			OMNIA MOVE30min - Fra			CIRCUITO FITNESS(10.30-11.30) Fra			CIRCUITO FITNESS(10.30-11.30) Fra		
	13:00 – 14:00	INSANITY (K) Franz 13.15 (45')	WALKING Titty	GROUP CYCLING Roberta	SPARTA TRAINING Gio	STEP Hemerson	GROUP CYCLING Gianluca	HOLISTIC Franz13.15 (45')		GROUP CYCLING Roberta	WELLCROSS Franz	WALKING Titty	GROUP CYCLING Gianluca	SPARTA TRAINING Gio	PUMP Hemerson	GROUP CYCLING Titty
	13:45 – 14:30	STRETCHTONE Ilenia 14.00-15.00			CIRCUITO OMNIA Ilenia 14.30-15.20	PILATES Franz 14.00-14.45			HATHA YOGA FITNESS Ilenia (14.30-15.20)	NAVY SEAL Edo Calcetto (13.00-14.00)	PUMP Ilenia 14.30-15.20	SPARTA RACE TRAINING 13.00-14.00 Calcetto	OMNIA Mattia 13.00-14.00			CIRCUITO OMNIA Ilenia (Sala fitness) 13.00-14.00
	15:00 – 16:00	CIRCUITO FITNESS (15.00-16.00) - Franz			CIRCUITO FITNESS (15.00-16.00) - Franz			WALKING (15.30-16.30) - Edo			OMNIA (15.00-15.30) - Edo			CIRCUITO FITNESS (15.00-16.00) - Edo		
	17:00 – 18:00	PUMP 17.15-18.00 Hemerson							POSTURAL Franz (17.15)						POSTURAL Franz 17.15 (45')	
	17.30 - 18.30				HOLISTIC Franz (17.30-18.15)						OMNIA TRAIN 30min Edo (17.00 – 17.30)			300 Mattia		
	18:00 – 19:00	PILATES Nicola	WALKING Titty		FIT BOXE Hemerson (18.15-19.15)	EXTREME Edo		PILATES Nicola	STEP Hemerson	GROUP CYCLING Titty	HOLISTIC Franz 18.15 (45')		FORMA KETTLEBELL Mattia GARDEN		MST Hemerson	
	18:30 – 19:30		FORMA KETTLEBELL Edo Garden							OMNIA TONE Mattia		WALKING Alessia '50 min		X-TEMPO Elisa		
NIGHT TIME	19:00 – 20:00	SPARTA PRINCIPIANTI Gio	PILATES Nicola		INSANITY Franz19.15 (45')	WALKING Alessia 19:00-19:50	GROUP CYCLING Titty (19.15-20.15)	INSANITY (k) Franz (45')	PILATES Nicola	SPARTA TRAINING Gio Garden	SPARTA PRINCIPIANTI Gio		GROUP CYCLING Titty 19.15		WALKING Titty	G.CYCLING Mery
	19:30 – 20:30		KETTLEBELL Principianti Edo Garden	GROUP CYCLING Gianluca								WALKING Alessia '50 min		WELLCROSS Franz		
	20:00 – 21:00		WALKING Titty		CAPOEIRA 20:15-22:00 FUORI ABB.	WELLCROSS Franz	OMNIA POWER 30min Mattia	SPARTA COMBAT Gio	WALKING Edo 20.00-21.00	GROUP CYCLING Gianluca	FUNCTIONAL TRAINING Edo	CAPOEIRA 20:15-22:00 FUORI ABB.				

SABATO	9:30 – 10:30	10:30 – 11:30	11:00 – 12:00	12:00 – 13:00	13:00 – 14:00	DOMENICA	9:00 – 10:00	10:00 – 11:00	11:00 – 12:00	12:00 – 13:00
LUNA			WALKING Sandra	WALKING Sandra		LUNA			WALKING Sandra	WALKING Sandra
SOLE		SPARTA TRAINING Gio	G.CYCLING Titty (11.15-12.15)			SOLE	SLIM PROG. G.CYCLING Titty(9.30)		G.CYCLING Jolly	

VIA EMILIO LEPIDO 66/A- 43123 PARMA – TEL. 0521.486805 – FAX0521.461031 – INFO@WELLFITPARMA.IT - FB: CENTROWELLFIT – WWW.WELLFITPARMA.IT  
 APERTO TUTTI I GIORNI DA LUNEDI A VENERDI DALLE 8:30 ALLE 22:30 – SABATO E DOMENICA DALLE 9:00 ALLE 19:00

To  
**WELLFIT**  
 LA PALESTRA  
 e tu?

<b>300</b>	Dall'omonimo film, allenamento basato sulla forza e sulla resistenza per preparare al vostro fisico e la mente per un lavoro a 360gradi.
<b>CAPOEIRA</b> <i>NON COMPRESO NELL'ABB</i>	La Capoeira è una lotta marziale che fonde elementi di <b>rito, danza, lotta e gioco</b> , arricchita dalla presenza del suono di particolari strumenti.
<b>CIRCUITO FITNESS&amp; CIRCUITO A STAZIONE</b>	Circuito che si svolge in sala fitness, in sala corsi e in sala kinesis. E' strutturato con percorsi che variano di volta in volta, che hanno come obiettivi la tonificazione muscolare, il dimagrimento, la resistenza allo sforzo, l'esplosività e la flessibilità.
<b>EXTREME</b>	Basato su circuiti funzionali a corpo libero. Sviluppa resistenza cardiovascolare, forza, potenza ed esplosività. Sconsigliato alle persone con patologie articolari e alla colonna vertebrale.
<b>FIT BOX</b>	Lezione musicale ad alto livello aerobico. 100% contatto con il sacco, basato su arti marziali come il Tae-Kwon-Do e il Full contact
<b>FREE ENERGY</b>	Allenamento di gruppo coreografato. Una serie di movimenti di danza semplici realizzati su basi musicali di diverso genere.
<b>G.A.G&amp;BAG</b> <b>G.A.G</b>	Lezione di tonificazione adatta a tutti che si suddivide in tre parti: 20 min step base-20 min braccia e glutei – 20 min di addominali e stretching.
<b>GROUP CYCLING</b>	Allenamento vario che permette di simulare le condizioni di salita e discesa come all'aperto e si adatta perfettamente alle caratteristiche fisiche di ognuno grazie a 3 tipi diversi di regolazione.
<b>HATAYOGA</b>	Lezione adatta a tutti, migliora l'elasticità corporea e la capacità respiratoria rendendo il sangue ed il corpo più ossigenati. A livello mentale aiuta ad acquisire calma e concentrazione.
<b>HOLISTIC</b>	Lezione che prevede lo svolgimento di movimenti fluidi e controllati e ha come obiettivo l'aumento della mobilità articolare generale e il rafforzamento del core.
<b>INSANITY</b>	Allenamento a corpo libero ad alta intensità, costituito da movimenti dinamici che ha come obiettivo un alto consumo calorico e l'aumento del proprio metabolismo basale.
<b>KETTLEBELL/</b> <b>FORMA KET</b>	L'allenamento si basa sul miglioramento della capacità cardiovascolare e coordinativa, forza, flessibilità, elasticità, reattività neuromuscolare e potenza esplosiva; inoltre garantisce un consumo calorico elevato.
<b>KINESIS</b> <i>NON COMPRESO NELL'ABB.</i>	Esercizi basati su equilibrio e coordinazione, propriocezione e forza. E' una combinazione di movimenti "qualitativi", efficaci e sicuri che permettono l'applicazione funzionale del metodo a varie discipline sportive (calcio, tennis, pallavolo etc.) e la riabilitazione/rieducazione funzionale di qualsiasi parte del corpo.
<b>M.CIRCUIT</b> <b>ILENIA</b>	Lezione cardio che offre un dispendio energetico durante il lavoro oltre che una tonificazione di tutti i gruppi muscolari.
<b>MST</b>	Lezione dinamica altamente allenante mirata all'incremento del metabolismo basale (dimagrimento). Si alterna attività aerobica ad attività di tonificazione mirata.
<b>NAVY SEAL</b>	Allenamento all'aperto strutturato in circuiti funzionali a corpo libero e con attrezzi rudimentali. Ispirato all'addestramento delle forze speciali della Marina degli Stati Uniti.
<b>OMNIA/</b> <b>OMNIA TONE</b>	L'idea guida è quella di riscoprire il movimento naturale attraverso esercizi ed attrezzature che offrono all'individuo la possibilità di muoversi liberamente e di allenare forza muscolare, equilibrio e flessibilità allo stesso tempo.
<b>PILATES</b>	Un allenamento completo che unisce tecniche di concentrazione, respirazione, coordinazione, stretching e tonificazione. Attività fisica efficace che grazie al metodo "Contrology" permette di compiere esercizi in maniera fluida e controllata, portando tra i tanti benefici un miglioramento permanente della postura.
<b>POSTURAL</b>	Programma che si divide in due fasi principali, ha come obiettivo il riequilibrio posturale e il miglioramento generale delle catene muscolari.
<b>PUMP</b>	Il bilanciare in sala corsi a tempo di musica. Un vero sbalzo!!
<b>SAFE</b>	Mix di Sparta e Fit Boxe, lezione basata sulla difesa personale, ma in modo dinamico. Non si tratta di arti marziali.
<b>SLIM PROGRAM</b>	Lezione di Group Cycling che ha come obiettivo il dimagrimento.
<b>SPARTA CIRCUITO</b>	Allenamento a stazioni con il sacco ed esercizi con vari attrezzi, ad intervalli regolari.
<b>SPARTA COMBAT</b>	Per chi sa già combattere ed è esperto.
<b>SPARTA PRINCIPIANTI</b>	Avvicinamento al combattimento di thai boxe e kick boxing.
<b>SPARTA SPARRING</b>	Per chi vuole avvicinarsi all'arte del combattimento.
<b>SPARTA TEEN</b>	Per teenagers e ragazzi dai 13ai 19 anni che si vogliono avvicinare alla kick e alla thai boxe.
<b>SPARTA TRAINING</b> <b>(KICK AL SACCO)</b>	Tonifica tutta la muscolatura del corpo e favorisce il metabolismo dei grassi eliminando la massa grassa in eccesso. Migliora la resistenza, la forza muscolare, la coordinazione e l'istinto di auto difesa.
<b>STEP</b>	Il "gradino" più famoso del mondo, unito al ritmo della musica per una lezione dove divertimento ed energia si conciliano con allenamento cardiovascolare e respiratorio, favorendo la coordinazione generale il dimagrimento e la tonificazione.
<b>STRETCH</b>	Corso che permette di unire esercizi provenienti dal pilates (tonificazione) con movimenti di allungamento (stretching)
<b>STRETCH &amp; TONE</b>	Lo stretching è un metodo che consiste nell'allungare la muscolatura. Praticarlo in modo costante ti permette di raggiungere una buona mobilità articolare e prevenire contratture muscolari e traumi. In questa lezione si ricorre alla tonificazione muscolare per evitare la riduzione delle fibre e della forza muscolare che si verifica con il passare degli anni.
<b>STRETCHING POSTURALE</b>	Lo stretching posturale è un tipo di ginnastica che attraverso una serie di movimenti mirati ci consente di "sbloccare" progressivamente e dolcemente collo e schiena in condizione di contrattura e rigidità.
<b>WALKING</b>	Allenamento aerobico svolto su tapis roulant meccanici, particolarmente efficace per lo scioglimento dei grassi, per il dimagrimento e per la tonificazione, in modo particolare del girovita, gambe e glutei.
<b>WELLCROSS</b>	Programma di allenamento che prevede lo svolgimento di esercizi funzionali a corpo libero e con piccoli attrezzi, che ha l'obiettivo di incrementare la forza muscolare e la tonificazione generale.
<b>X-TEMPO</b>	Lezione intensa e completa, ideale per chi vuole fare un allenamento divertente!! Composta da 10 tracce musicali, la velocità della musica aumenta progressivamente, aumentando di conseguenza, la velocità di esecuzione dei movimenti e della loro intensità.

