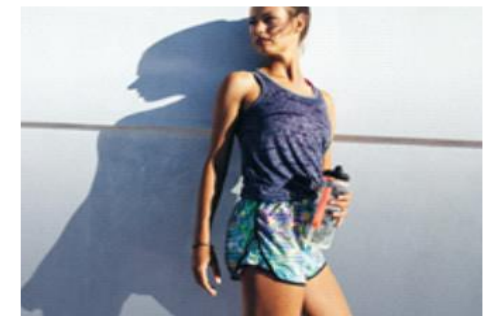



	ORARIO SALA	LUNEDÌ			MARTEDÌ			MERCOLEDÌ			GIOVEDÌ			VENERDÌ		
		SOLE	LUNA	ORBITA	SOLE	LUNA	ORBITA	SOLE	LUNA	ORBITA	SOLE	LUNA	ORBITA	SOLE	LUNA	ORBITA
MORNING	9:30 – 10:30	PILATES Ilenia			STRIKE BLAST Franz 9.30 – 10.15	STRETCH TONE Ilenia		METABOLIC CIRCUIT Ilenia	YOGA Cristina		TOTAL BODY FUSION Franz 9.30 – 10.15	SPRING Ilenia	GROUP CYCLING Paola (10.00-11.00)	BODY PUMP Ilenia	PILATES Franz	
	10:30 – 11:30	CIRCUIT TONE Ilenia			POSTURAL Franz 10.30 – 11.15	WALKING Edo					POSTURAL Franz 10.30 – 11.15			CARDIO TONE Franz		
CIRCUITO FITNESS(10.30-11.30) Fra																
COFFEE TIME	13:00 – 14:00	CRAB BEAT Franz	WALKING Titty	GROUP CYCLING Sandra	FIT BOX Hemerson	SPRING Ilenia	GROUP CYCLING Gianluca	TOTAL BODY FUSION Franz	FAT BURN Sandra	GROUP CYCLING Roberta	KETTLEBELL Mattia	WALKING Titty	GROUP CYCLING Gianluca	PUMP Hemerson	PILOGA Ilenia	SLIM PROGRAM Titty
	14:00 – 15:00	PILOGA Ilenia 14.15-15.00			PILATES Ilenia (14.15-15.00)					NAVY SEAL Edo Calchetto (13.00-14.00)	BODY PUMP Ilenia (14.15-15.00)			HATHA YOGA Ilenia (14.15-15.00)		
	15:00 – 16:00	PILATES (15.00-15.50) - Edo				WALKING (15.30-16.30) - Edo					CIRCUITO FITNESS (15.00-16.00) - Edo					
	17:00 – 18:00													GAG Elisa		
	17.30 - 18.30	PUMP Hemerson 17.15-18.00														
	18:00 – 19:00	POSTURAL Franz	WALKING Titty		SPRING Hemerson	EXTREME Edo		POSTURAL Franz	STEP Hemerson	GROUP CYCLING Titty	VITALITY Donatella	PUMP Mattia 18.15-19.00		CRAB ATHLETIC Mattia	STEP Hemerson	
	18:30 – 19:30			GROUP CYCLING Roberta												
NIGHT TIME	19:00 – 20:00	CRAB BEAT Franz	PILATES Edo		VITALITY Donatella	WALKING Edo 19.00 – 19.45	GROUP CYCLING Titty 19.15	INSANITY Franz	PILATES Edo		YOGA Cristina '50 min		GROUP CYCLING Titty 19.15	X TEMPO Elisa	WALKING Titty	
	19:30 – 20:30			GROUP CYCLING Gianluca		YOGA Cristina 19.50-20.40						WALKING Sandra				G.CYCLING Sandra
	20:00 – 21:00	WELLCROSS Franz	WALKING Titty		PUMP Mattia			WELLCROSS Franz		GROUP CYCLING Gianluca	FUNCTIONAL TRAINING Edo					

SABATO	9:30 – 10:30	10:00 – 11:00	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	FAT BURN Sandra		LUNA		WALKING Sandra	WALKING Sandra	
SOLE		YOGA Cristina '50 min	G.CYCLING Titty (11.15-12.15)			SOLE	SLIM PROG. G.CYCLING Titty9.45		G.CYCLING Jolly	

WELLFIT

WELLFIT – LA PALESTRA | VIA EMILIO LEPIDO 66/A – 43123 PARMA | TEL. 0521.486805 | FAX 0521.461031
 INFO@WELLFITPARMA.IT | FB: CENTROWELLFIT | WWW.WELLFITPARMA.IT



ORARIO GARDEN	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
09:30 – 10:00							
10:00 – 10:30							
10:30 – 11:30	TRX TRAINING Francesco (10.30-11.00)	METABOLIC Francesco (10.30-11.15)					
11:00 – 11:30	TRX TRAINING Francesco		OMNIA Mattia	METABOLIC Francesco (11.00-11.45)			
11:30 – 12:30							
13:00 – 13:30	TRX TRAINING Francesco (13.00-13.30)	OMNIA-Edo (13.00-13.45)	OMNIA Mattia	TRX TRAINING-Francesco (13.00-13.30)	OMNIA Mattia		
13:30 – 14:30	TRX TRAINING Francesco (13.30-14.00)	TRX TRAINING Francesco (13.30-14.00)		TRX TRAINING-Francesco (13.30-14.00)			
15:00 – 16:00		OMNIA Mattia (14.30-15.15)		OMNIA-Edo (15.00-15.45)			
16:00 – 17:00	OMNIA Edo (16.30-17.15)				OMNIA Edo (15.00-16.00)		
17:00 – 18:00					300 Mattia		
17:30 – 18:00		OMNIA Edo	OMNIA Roberto (17.30-18.15)				
18:00 – 18:30	OMNIA Edo		OMNIA Mattia	OMNIA Edo	OMNIA MIX Francesco		
18:30 – 19:30	KETTLEBELL Mattia				OMNIA MIX Francesco (18.30-19.00)		
19:00 – 20:00							
19:30 – 20:30		OMNIA David	OMNIA David				
20:00 – 21:00							

WELLFIT – LA PALESTRA | VIA EMILIO LEPIDO 66/A – 43123 PARMA | TEL. 0521.486805 | FAX 0521.461031 | INFO@WELLFITPARMA.IT | FB: CENTROWELLFIT | WWW.WELLFITPARMA.IT

OMNIA: 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.

PRIMITIVE: Sistema di allenamento completamente a corpo libero, basato su sequenze di movimenti eseguiti principalmente a terra, in modo da utilizzare il pavimento come mezzo di sviluppo per gli esercizi. Comporta un miglioramento non solo della mobilità articolare, ma anche della coordinazione, reattività, forza, velocità e potenza.

KETTLEBELL: 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.

OMNIA TRX: Allenamento in sospensione che sfrutta la gravità e il peso del corpo per eseguire centinaia di esercizi. Sarete voi a decidere quanto allenarvi con ogni esercizio, poiché potrete adattare la posizione del vostro corpo per aumentare o ridurre la resistenza.

OMNIA MIX: Lezione mix di stability e trx training.

300: Dall'omonimo film, allenamento basato sulla forza e sulla resistenza per preparare al vostro fisico e la mente per un lavoro a 360gradi.