



GIOVEDI'

VENERDI'

SABATO

	SOLE	LUNA	GROUP CYCLING	GARDEN	PISCINA
7.15-8.00					
9.00-10.00	BODY PUMP -LAURA-	PILATES -MTERESA-		PILATES -FRANCO-	
9.30-10.30					
10.00-11.00		MOBILITY & STRETCH -MTERESA-	GROUP C ---	TOTAL BODY -LAURA-	
10.30-11.30	POSTURALE ANTALGICO -PIETRO-				
11.00-12.00		PILATES -MTERESA-			ACQUAGYM -LAURA-
12.00-13.00					
13.00-14.00	WALKING -TITTY-	TOTAL BODY -LAURA-	CYCLEX -ALESSIA-	FUNCTIONAL -EDO-	ACQUAGYM -ROBERTA-
14.00-15.00					
15.00-16.00					CORSI NUOTO BIMBI
16.00-17.00					CORSI NUOTO BIMBI
17.00-18.00		POSTURAL -MTERESA-			CORSI NUOTO BIMBI
18.00-19.00	PILATES -EDO-	BODY SCULPT -MTERESA-	GROUP C. -ANNA-	18.15 OUTRACE -MICHEL-	CORSI NUOTO BIMBI
18.30-19.00					18.45 ACQUAGYM -CHIARA-
19.00-20.00	WALKING -ALESSIA-	PILATES -MTERESA-	19.15 GROUP C -TITTY-	19.00 OUTRACE -MICHEL-	
20.00-21.00	PILATES -CHIARA-				

	SOLE	LUNA	GROUP CYCLING	GARDEN	PISCINA
		PILATES POSTURALE -ILENIA-			
	BODY PUMP -ILENIA-	PILATES BARRE -MTERESA-		PILATES -FRANCO-	
	POSTURALE -ILENIA-	PILATES -MTERESA-			
					CORSI NUOTO SCUOLA
		MOBILITY & STRETCH -MTERESA-			CORSI NUOTO SCUOLA
					CORSI NUOTO SCUOLA
	INTERVAL TRAINING -SANDRA-	PILATES BARRE -MTERESA-	GROUP C -GIANLUCA-	CIRCUITO TRX -LAURA-	ACQUAGYM -MARTINA-
	BODY PUMP -LAURA-				ACQUAGYM -MARTINA-
		RELEASE & STRETCH -LAURA-			
					CORSI NUOTO BIMBI
					CORSI NUOTO BIMBI
	17.30 POSTURALE -PASQUALE-			DIFESA KIDS -ANDREA-	CORSI NUOTO BIMBI
		TOTAL BODY -ALESSIA P-	CYCLEX -ALESSIA-	18.15 CIRCUITO -MICHEL-	CORSI NUOTO BIMBI
	WALKING -TITTI-		GROUP C -ALESSIA-		
		STEP -ALESSIA P-			ACQUAGYM --

	SOLE	LUNA	GROUP CYCLING	GARDEN	PISCINA
				09.10 PILATES -FRANCO-	CORSI NUOTO BIMBI
		PILATES -CINZIA-			CORSI NUOTO BIMBI
			GROUP C -SANDRA-		CORSI NUOTO BIMBI
		PILATES -CINZIA-		CIRCUITO -JOLLY-	CORSI NUOTO BIMBI
	WALKING -SANDRA-	11.30 YOGA -CRISTIANA-	11.30 SLIM P. -TITTY-		CORSI NUOTO BIMBI
		12.30 PILATES -CRISTIANA-			12.30 ACQUAGYM -SANDRA-

DOMENICA

	SOLE	LUNA	GROUP CYCLING	GARDEN	PISCINA
		09.10 PILATES -FRANCO-			
9.30-10.30			LONG RIDE -JOLLY-		
10.00-11.00					ACQUAGYM -SANDRA-
11.00-12.00	WALKING -SANDRA-				
13.00-14.00					

PALINSESTO SETTEMBRE 2023

Per info : 0521 48 68 05
info@wellfitparma.it
www.wellfitparma.it



LA PALESTRA