





# LUNEDI'

# MARTEDI'

# MERCOLEDI'

	SOLE	LUNA	GROUP CYCLING	GARDEN	PISCINA
7.15-8.00		FLEXIBLE STEEL -EDO-			
9.00-10.00	BODY PUMP -MTERESA-	RELEASE & STRETCH -LAURA-		PILATES -FRANCO-	
9.30-10.30					
10.00-11.00	CIRCUITO GAMBE -LAURA-	PILATES -MTERESA-			
10.30-11.30					ACQUAGYM -ROBERTA-
11.00-12.00	POSTURALE ANTALGICO -PIETRO-				
12.00-13.00					
13.00-14.00	WALKING -TITTY-	PILATES -MTERESA-	GROUP C -ALESSIA-	BOOT CAMP -LAURA-	ACQUAGYM -ROBERTA-
14.00-15.00		RELEASE & STRETCH -LAURA-			
15.00-16.00					
16.00-17.00					CORSI NUOTO BIMBI
17.00-18.00				CALISTHENICS -PASQUALE-	CORSI NUOTO BIMBI
18.00-19.00	WALKING -TITTY-		CYCLEX -ANNA-	18.15 ANABOLIC TRAINING -MICHEL-	ACQUAGYM -ROBERTA-
18.30-19.00		18.40 XTEMPO -SILVIA-			18.45 ACQUAGYM -ROBERTA-
19.00-20.00	19.30 ASHTANGA YOGA -MONICA-	19.40 STEP SPRING -SILVIA-	GROUP C -GIANLUCA-	HIIT -MICHEL-	
20.00-21.00				STRETCHING -MICHEL- 30MIN	

	SOLE	LUNA	GROUP CYCLING	GARDEN	PISCINA
7.15-8.00					
9.00-10.00	PILATES -FRANCO-	PILATES -MTERESA-			CORSI NUOTO SCUOLA
9.30-10.30				FUNCTIONAL -PACO-	CORSI NUOTO SCUOLA
10.00-11.00		POSTURAL -MTERESA-			CORSI NUOTO SCUOLA
10.30-11.30				CIRCUITO -ALESSIA E.-	CORSI NUOTO SCUOLA
11.00-12.00	POSTURALE -MARCO-	PILATES -MTERESA-	GROUP C -BETTA-		CORSI NUOTO SCUOLA
12.00-13.00					CORSI NUOTO SCUOLA
13.00-14.00	WALKING -TITTY-	13.10 P. Y. T. -CRISTIANA-	GROUP C -SANDRA-	CIRCUITO -ALESSIA E.-	ACQUAGYM -ROBERTA-
14.00-15.00		PILATES DANCE -CRISTIANA-			ACQUAGYM -ROBERTA-
15.00-16.00	GAG&BAG -ILENIA-				CORSI NUOTO BIMBI
16.00-17.00		PILOGA -ILENIA-			CORSI NUOTO BIMBI
17.00-18.00	BODY PUMP -MTERESA-	PILATES WORKOUT -ILENIA-		TOTAL BODY -ALESSIA P.-	CORSI NUOTO BIMBI
18.00-19.00	AEREODANCE -ALESSIA P.-	PILATES BARRE -MTERESA-		18.15 FUNCTIONAL -EDO-	CORSI NUOTO BIMBI
18.30-19.00					
19.00-20.00	WALKING -ALESSIA-	PILATES -MTERESA-	GROUP C -TITTY-	19.00 KETTLEBELL -EDO-	ACQUAGYM -ALESSIA P.-
20.00-21.00				19.45 CIRCUITO TRX -PACO-	

	SOLE	LUNA	GROUP CYCLING	GARDEN	PISCINA
7.15-8.00	PILATES -JOLLY-		GROUP C -TITTY-		
9.00-10.00	CIRCUITO GAMBE -MTERESA-	PILATES -FRANCO-		CROSS TRAINING -PACO-	
9.30-10.30					
10.00-11.00				CIRCUITO -MTERESA-	
10.30-11.30					
11.00-12.00		PILATES -MTERESA-			ACQUAGYM -ROBERTA-
12.00-13.00					
13.00-14.00	BODY PUMP -MTERESA-	FLEXIBILITY & BODY WEIGHT -LAURA-	GROUP C -TITTY-	CIRCUITO TRX -PACO-	ACQUAGYM -ROBERTA-
14.00-15.00	CIRCUITO GAMBE -LAURA-	PILATES -MTERESA-			
15.00-16.00	TOTAL BODY -LAURA-				
16.00-17.00					CORSI NUOTO BIMBI
17.00-18.00	POSTURALE -MARCO-			DIFESA KIDS -ANDREA-	CORSI NUOTO BIMBI
18.00-19.00				KETTLEBELL -EDO-	ACQUAGYM -ROBERTA-
18.30-19.00			18.45 GROUP C -MASSIMO-		18.45 ACQUAGYM -ROBERTA-
19.00-20.00	WALKING -TITTY-	YOGA -MONICA-	19.45 GROUP C -MASSIMO-	METABOLIC -EDO-	
20.00-21.00				19.45 CROSS TRAINING -PACO-	



# GIOVEDI'

# VENERDI'

# SABATO

	SOLE	LUNA	GROUP CYCLING	GARDEN	PISCINA
7.15-8.00					
9.00-10.00	GAG -LAURA-	PILATES -MTERESA-		PILATES -FRANCO-	
9.30-10.30					
10.00-11.00	TOTAL BODY -LAURA-	MOBILITY & STRETCH -MTERESA-		FUNCTIONAL TRX -PACO-	
10.30-11.30					
11.00-12.00	POSTURALE ANTALGICO -PIETRO-	PILATES -MTERESA-	GROUP C -BETTA-		ACQUAGYM -LAURA-
12.00-13.00					
13.00-14.00	WALKING -TITTY-	TOTAL BODY -LAURA-	CYCLEX -ALESSIA-	FUNCTIONAL -EDO-	ACQUAGYM -CHIARA-
14.00-15.00					ACQUAGYM -CHIARA-
15.00-16.00					CORSI NUOTO BIMBI
16.00-17.00					CORSI NUOTO BIMBI
17.00-18.00		POSTURAL -MTERESA-		19.45 CIRCUITO TRX -PACO-	CORSI NUOTO BIMBI
18.00-19.00	BODY SCULPT -MTERESA-	PILATES -EDO-		18.15 OUTRACE -MICHEL-	CORSI NUOTO BIMBI
18.30-19.30					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-			CALISTHENICS -PASQUALE-	

	SOLE	LUNA	GROUP CYCLING	GARDEN	PISCINA
7.15-8.00		PILATES POSTURALE -ILENIA-			
9.00-10.00	BODY PUMP -ILENIA-	PILATES BARRE -MTERESA-		PILATES -FRANCO-	
9.30-10.30					
10.00-11.00	POSTURALE -ILENIA-	PILATES -MTERESA-			
10.30-11.30					CORSI NUOTO SCUOLA
11.00-12.00		MOBILITY & STRETCH -MTERESA-			CORSI NUOTO SCUOLA
12.00-13.00				12.40 CIRCUITO TRX -LAURA-	CORSI NUOTO SCUOLA
13.00-14.00	INTERVAL TRAINING -SANDRA-	PILATES BARRE -MTERESA-	GROUP C -GIANLUCA-	13.15 CIRCUITO TRX -LAURA-	ACQUAGYM -MARTINA-
14.00-15.00	BODY PUMP -LAURA-				ACQUAGYM -MARTINA-
15.00-16.00		MIOFASCIALE -LAURA-			CORSI NUOTO SCUOLA FACOLTATIVO
16.00-17.00					CORSI NUOTO BIMBI
17.00-18.00	17.30 POSTURALE -PASQUALE-			DIFESA KIDS -ANDREA-	CORSI NUOTO BIMBI
18.00-19.00		TOTAL BODY -ALESSIA P-	CYCLEX -ALESSIA-	18.15 CIRCUITO -MICHEL-	CORSI NUOTO BIMBI
18.30-19.30	WALKING -TITTI-		18:30 GROUP C -ALESSIA-		18.30 ACQUAGYM -CHIARA P-
19.00-20.00		STEP SPRING -ALESSIA P-		FUNCTIONAL -PACO-	
20.00-21.00					

	SOLE	LUNA	GROUP CYCLING	GARDEN	PISCINA
7.15-8.00					
9.00-10.00				09.10 PILATES -FRANCO-	CORSI NUOTO BIMBI
9.30-10.30		PILATES -CINZIA-			CORSI NUOTO BIMBI
10.00-11.00			GROUP C -SANDRA-		CORSI NUOTO BIMBI
10.30-11.30		PILATES -CINZIA-		CIRCUITO -JOLLY-	CORSI NUOTO BIMBI
11.00-12.00	WALKING -SANDRA-	11.30 P.Y.T. -CRISTIANA-	SLIM PROGRAM -TITTY-		CORSI NUOTO BIMBI
12.00-13.00		12.30 PILATES DANCE -CRISTIANA-			12.30 ACQUAGYM -SANDRA-

# DOMENICA

	SOLE	LUNA	GROUP CYCLING	GARDEN	PISCINA
7.15-8.00					
9.30-10.30		09.10 PILATES -FRANCO-	LONG RIDE -JOLLY-		
10.00-11.00					ACQUAGYM SANDRA/ PAOLA
11.00-12.00	WALKING -SANDRA-				
13.00-14.00					

## PALINSESTO SETTEMBRE 2023

Per info : 0521 48 68 05  
[info@wellfitparma.it](mailto:info@wellfitparma.it)  
[www.wellfitparma.it](http://www.wellfitparma.it)



LA PALESTRA