

LUNEDI'

MARTEDI'

MERCOLEDI'

	LUNA	SOLE	GROUP CYCLING	GARDEN	PISCINA	LUNA	SOLE	GROUP CYCLING	GARDEN	PISCINA	LUNA	SOLE	GROUP CYCLING	GARDEN	PISCINA
7.15-8.00		FLEXIBLE STEEL -EDO-													
9.00-10.00	RELEASE AND MOBILITY -EDO-	BODY PUMP -MTERESA-				POSTURALE ---	PILATES -MTERESA-			CORSI NUOTO SCUOLA		POSTURALE ---		CIRCUITO -MTERESA-	
9.30-10.30									FUNCTIONAL -PACO-	CORSI NUOTO SCUOLA					
10.00-11.00	CIRCUITO GAMBE -MICHEL-	PILATES -MTERESA-					POSTURAL -MTERESA-			CORSI NUOTO SCUOLA		BODY SCULPT -MTERESA-		ANTIGRAVITY RESTORATIVE -CHIARA A.-	
10.30-11.30					ACQUAGYM -ROBERTA-					CORSI NUOTO SCUOLA					
11.00-12.00	POSTURALE ANTALGICO -PIETRO-					POSTURALE -MARCO-	PILATES -MTERESA-			CORSI NUOTO SCUOLA		PILATES -MTERESA-		ANTIGRAVITY SUSPENSION -CHIARA A.-	ACQUAGYM -ROBERTA-
12.00-13.00										CORSI NUOTO SCUOLA					
13.00-14.00	WALKING -SANDRA-	PILATES -MTERESA-	GROUP C. -ALESSIA-	BOOT CAMP -EDO-	ACQUAGYM -ROBERTA-	WALKING -ALESSIA-	YOGA -CHIARA-	GROUP C. -SANDRA-	CIRCUITO -ALESSIA E.-	ACQUAGYM -ROBERTA-	TOTAL BODY KETT -PACO-	BODY PUMP -MTERESA-	GROUP C. -ALESSIA-	ANTIGRAVITY SUSPENSION -CHIARA A.-	ACQUAGYM -ROBERTA-
14.00-15.00		STRETCH POSTURAL -PASQUALE-					13:45 PILATES -CHIARA-			ACQUAGYM -ROBERTA-	WORKOUT ELASTICI -PACO-	FLEXY -CHIARA A.-			
15.00-16.00										CORSI NUOTO BIMBI					
16.00-17.00					CORSI NUOTO BIMBI		PILATES POSTURALE -ILENIA-			CORSI NUOTO BIMBI	16:30 GIOCO E MOTRICITA' -ALESSIA E.-				CORSI NUOTO BIMBI
17.00-18.00	WALKING BRUCIA GRASSI -TITTY-	GLUTEI & TABATA ADDOME -PACO-		CALISTHENICS -PASQUALE-	CORSI NUOTO BIMBI	BODY TONE -ILENIA-	BODY SCULPT -MTERESA-		17:30 TOTAL BODY -PACO-	CORSI NUOTO BIMBI	17:15 GIOCO E MOTRICITA' -ALESSIA E.-	POSTURALE -MARCO-			CORSI NUOTO BIMBI
18.00-19.00	WALKING TONE -ALESSIA-	POSTURALE -PASQUALE-	GROUP C. -ANNA-	18.15 ANABOLIC TRAINING -MICHEL-	ACQUAGYM -ROBERTA-	CORPO LIBERO -PASQUALE-	PILATES BARRE -MTERESA-		18.15 FUNCTIONAL -EDO-	CORSI NUOTO BIMBI	CORPO LIBERO -PASQUALE-	GLUTEI & TABATA ADDOME -PACO-	GROUP C. -ALESSIA-	ANTIGRAVITY SUSPENSION -CHIARA A.-	ACQUAGYM -ROBERTA-
18.30-19.30		18.45 XTEMPO -SILVIA-		19.15 HIIT -MICHEL-	18.45 ACQUAGYM -ROBERTA-										18.45 ACQUAGYM -ROBERTA-
19.00-20.00	19.30 ASHTANGA YOGA -ELEONORA-	19.40 STEP SPRING -SILVIA-	GROUP C. -GIANLUCA-	20:00 STRETCHING -MICHEL-		WALKING TONE -ALESSIA-	PILATES -MTERESA-	GROUP C -TITTY-	19.00 KETTLEBELL -EDO-	ACQUAGYM -CLARA-	STRETCH POSTURAL -PASQUALE-	PILATES BARRE -CHIARA A.-	GROUP C. -ALESSIA-	BARBELL WORKOUT -PACO-	
20.00-21.00				20:30 SPARTA TRAINING -PACO-					19.45 CIRCUITO TRX -PACO-			BACHATA -MICHEL-		19.45 CROSS TRAINING -PACO-	

GIOVEDI'

	LUNA	SOLE	GROUP CYCLING	GARDEN	PISCINA
7.15-8.00					
9.00-10.00	GAG -MICH-	PILATES -MTERESA-		POSTURALE -PIETRO-	
9.30-10.30					
10.00-11.00		MOBILITY & STRETCH -MTERESA-		CIRCUITO -ALESSIA E-	
10.30-11.30					
11.00-12.00	POSTURALE ANTALGICO -PIETRO-	PILATES -MTERESA-			ACQUAGYM -ALESSIA E-
12.00-13.00					
13.00-14.00	WALKING -ALESSIA-	TOTAL BODY -ALESSIA E-	GROUP C. -SANDRA-	FUNCTIONAL -EDO-	ACQUAGYM -CHIARA-
14.00-15.00		MOBILITY & STRETCH -CHIARA-			
15.00-16.00					CORSI NUOTO BIMBI
16.00-17.00					CORSI NUOTO BIMBI
17.00-18.00	RILASAMENTO SOMATO EMOZIONALE -PIETRO-	POSTURAL -CHIARA-		CIRCUITO TRX -PACO-	CORSI NUOTO BIMBI
18.00-19.00	BODY SCULPT -PACO-	PILATES -CHIARA-		18.15 OUTRACE -MICHEL-	CORSI NUOTO BIMBI
18.30-19.30					
19.00-20.00	WALKING -ALESSIA-	PILATES -EDO-	GROUP C. -TITTY-	19.00 OUTRACE -MICHEL-	ACQUAGYM -CHIARA-
20.00-21.00		PILATES -CHIARA-		CALISTHENICS -PASQUALE-	

VENERDI'

	LUNA	SOLE	GROUP CYCLING	GARDEN	PISCINA
	PILOGA -ILENIA-				
	BODY TONE -ILENIA-	MOBILITY & STRETCH -MTERESA-			
	MOBILITY -ILENIA-	PILATES -MTERESA-		FUNCTIONAL TRX -PACO-	
					CORSI NUOTO SCUOLA
	POSTURALE -ILENIA-	PILATES -MTERESA-			CORSI NUOTO SCUOLA
					CORSI NUOTO SCUOLA
	INTERVAL TRAINING -SANDRA-	PILATES BARRE -MTERESA-	GROUP C. -GIANLUCA-	CIRCUITO TRX -MICH-	ACQUAGYM -CLARA-
		BODY PUMP -MICH-			ACQUAGYM -CLARA-
					CORSI NUOTO SCUOLA FACOLTATIVO
					CORSI NUOTO BIMBI
		AERODANCE -ALESSIA P-		CALIKIDS -PASQUALE-	CORSI NUOTO BIMBI
	17:45 POSTURALE -PASQUALE-	TOTAL BODY -ALESSIA P-		18.15 CIRCUITO -MICHEL-	CORSI NUOTO BIMBI
	18:45 WALKING -TITTY-		18:45 GROUP C. -ALESSIA-		18.30 ACQUAGYM -CLARA-
		18.45 STEP SPRING -ALESSIA P-		FUNCTIONAL -PACO-	
				SPARTA TRAINING -PASQUALE-	

SABATO

	LUNA	SOLE	GROUP CYCLING	GARDEN	PISCINA
					CORSI NUOTO BIMBI
	PILATES -CHIARA-	GLUTEI & TABATA ADDOME -PACO-			CORSI NUOTO BIMBI
			GROUP C -SANDRA-	ANTI GRAVITY SUSPENSION -CHIARA A.-	CORSI NUOTO BIMBI
	PILATES -CHIARA-	HIGH PART WORKOUT -PACO-			CORSI NUOTO BIMBI
	11.30 WALKING -SANDRA-	11.30 YOGA -CHIARA-			CORSI NUOTO BIMBI
					12.30 ACQUAGYM -SANDRA-

DOMENICA

	LUNA	SOLE	GROUP CYCLING	PISCINA
9.30-10.30			LONG RIDE -JOLLY-	
10.00-11.00				ACQUAGYM -SANDRA/ PAOLA-
11.00-12.00	WALKING -SANDRA-			
13.00-14.00				

PALINSESTO SETTEMBRE 2024

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