

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-										07:10 ASHTANGA YOGA -ELEONORA-			
9.00-10.00		BODY PUMP -MICHEL-		-RELEASE AND MOBILITY- -EDO-			PILATES -CHIARA R.-					POSTURALE -CHIARA R.-		CIRCUITO -MICHEL-	
9.30-10.30									FUNCTIONAL -PACO-						
10.00-11.00		POSTURALE ANTALGICO -PIETRO-		CIRCUITO -MICHEL-			YOGA -CHIARA R.-					PILATES -CHIARA R.-		ANTIGRAVITY SUSPENSION -CHIARA A.-	
10.30-11.30					ACQUAGYM -PAOLA-										
11.00-12.00		11:30 PILATES -CHIARA R.-			CENTRO ESTIVO BIMBI		POSTURALE -PAOLA-			ACQUAGYM -CHIARA-		PILATES -CHIARA R.-		POLE DANCE -CHIARA A.-	ACQUAGYM -PAOLA-
12.00-13.00					CENTRO ESTIVO BIMBI					CENTRO ESTIVO BIMBI					CENTRO ESTIVO BIMBI
13.00-14.00	WALKING -SANDRA-	PILATES -CHIARA R.-	GROUP C. -ALESSIA-	BOOT CAMP -EDO-	ACQUAGYM -PAOLA-	WALKING -ALESSIA-	PILATES BARRE -CHIARA R.-	GROUP C. -SANDRA-	CIRCUITO -MICHEL-	ACQUAGYM -PAOLA-	TOTAL BODY KETT -PACO-	BODY PUMP -MICHEL-	GROUP C. -ALESSIA-	ANTIGRAVITY SUSPENSION -CHIARA A.-	ACQUAGYM -PAOLA-
14.00-15.00												PILATES -CHIARA A.-			
15.00-16.00							14:30 POWER BEAT -GIANLUCA-								
16.00-17.00										CORSI NUOTO BIMBI					
17.00-18.00	WALKING BRUCIA GRASSI -TITTY-	GLUTEI & TABATA ADDOME -PACO-		CALISTHENICS -PASQUALE-			MOBILITY -ANDREA-		17:30 TOTAL BODY -PACO-	CORSI NUOTO BIMBI		POSTURALE -PAOLA-		CALISTHENICS KIDS -TOMMASO-	
18.00-19.00	18:15 WALKING TONE -ALESSIA-	POSTURALE -PASQUALE-	GROUP C. -ANNA-	18.15 ANABOLIC TRAINING -MICHEL-	ACQUAGYM -ROBERTA-	CORPO LIBERO -PASQUALE-	FITBALL TRAINING -ANDREA-		18.15 KETTLEBELL -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-	FUNCTIONAL TRAINING -ANDREA-	GROUP C -TITTY-	CALISTHENICS -PASQUALE-	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'

VENERDI'

SABATO

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

	LUNA	SOLE	GROUP CYCLING	GARDEN	PISCINA
		STRETCH POSTURAL -PAOLA-			
		BODY TONE -PAOLA-		MOBILITY & STRETCH -MICHEL-	
		POSTURAL -PAOLA-		FUNCTIONAL TRX -PACO-	
					CENTRO ESTIVO BIMBI
					CENTRO ESTIVO BIMBI
		INTERVAL TRAINING -SANDRA-	GROUP C. -GIANLUCA-	IRON BOOTY -MICH-	ACQUAGYM -CLARA-
		14:30 POWER BEAT -GIANLUCA-			ACQUAGYM -CLARA-
		17:30 TOTAL BODY -CLARA-		CALIKIDS -PASQUALE-	
	17:45 POSTURALE -PASQUALE-			18.15 CIRCUITO -MICHEL-	
	18:45 WALKING -TITTY-		18:45 GROUP C. -ALESSIA-		18.45 ACQUAGYM -CLARA-
				FUNCTIONAL -PACO-	
				SPARTA TRAINING -PASQUI-	

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

DOMENICA

	LUNA	SOLE	GROUP CYCLING	PISCINA
9.30-10.30				
10.00-11.00		YOGA -FEDERICA-		ACQUAGYM -SANDRA/ PAOLA-
11.00-12.00	WALKING -SANDRA-			
13.00-14.00				

**PALINSESTO dal 23 GIUGNO
al 08 AGOSTO 2025**

Per info : 0521 48 68 05

info@wellfitparma.it

www.wellfitparma.it