

	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		BODY PUMP -MICHEL-					HOLISTIC FUNCTIONAL -SILVIA-			CORSI NUOTO SCUOLA		POSTURALE -CHIARA R.-		CIRCUITO -MICHEL-	
9.30-10.30									FUNCTIONAL -PACO-	CORSI NUOTO SCUOLA					
10.00-11.00	POSTURALE ANTALGICO -PIETRO-			CIRCUITO -MICHEL-		PILATES -CHIARA R.-	YOGA -SILVIA-			CORSI NUOTO SCUOLA	PILATES -CHIARA R.-			ANTIGRAVITY SUSPENSION -CHIARA A.-	
10.30-11.30					ACQUAGYM -ROBERTA-					ACQUAGYM -ROBERTA-					
11.00-12.00		PILATES -CHIARA R.-				POSTURALE -PAOLA-	PILATES -CHIARA R.-					PILATES -CHIARA R.-		POLE DANCE -CHIARA A.-	ACQUAGYM -ROBERTA-
12.00-13.00															
13.00-14.00	WALKING -SANDRA-	PILATES -CHIARA R.-	GROUP C. -ALESSIA-	BOOT CAMP -EDO-	ACQUAGYM -ROBERTA-	WALKING -ALESSIA-	PILATES BARRE -CHIARA R.-	GROUP C. -SANDRA-	13:05 CIRCUITO -MICHEL-	ACQUAGYM -ROBERTA-	TOTAL BODY KETT -PACO-	BODY PUMP -MICHEL-	GROUP C. -ALESSIA-	ANTIGRAVITY SUSPENSION -CHIARA A.-	ACQUAGYM -ROBERTA-
14.00-15.00		STRETCH POSTURAL -PIETRO-					13:45 PILATES -CHIARA-					PILATES -CHIARA A.-			
15.00-16.00							14:30 POWER BEAT -GIANLUCA-			CORSI NUOTO BIMBI					
16.00-17.00					CORSI NUOTO BIMBI					CORSI NUOTO BIMBI					CORSI NUOTO BIMBI
17.00-18.00	GIOCO E MOTRICITA' -MATILDE-	GLUTEI & TABATA ADDOME -PACO-		CALISTHENICS -PASQUALE-	CORSI NUOTO BIMBI	CORE GLUTES CARDIO -MICHEL-			17:30 TOTAL BODY -PACO-	CORSI NUOTO BIMBI	17:15 GIOCO E MOTRICITA' -MATILDE-	POSTURALE -PAOLA-		CALIKIDS -TOMMASO-	CORSI NUOTO BIMBI
18.00-19.00	18:15 WALKING METABOLICO -ALESSIA-	PILATES -GIULIA-	GROUP C. -TITTY-	18:15 ANABOLIC TRAINING -MICHEL-	ACQUAGYM -ROBERTA-	CORPO LIBERO -PASQUALE-	STRONG FLOW -CLARA-		18:15 CIRCUITO TRX -PACO-	CORSI NUOTO BIMBI	CORPO LIBERO -PASQUALE-	GLUTEI & TABATA ADDOME -PACO-	GROUP C. -ALESSIA-		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	19:15 INSANITY -PACO-	19.40 STEP SPRING -SILVIA-	GROUP C. -GIANLUCA-			WALKING TONE -ALESSIA-	GLUTEI & TABATA ADDOME -PACO-	GROUP C -GIANLUCA-	CALISTHENICS -PASQUALE-	ACQUAGYM -CLARA-	POSTURALE -PASQUALE-	BODY FLOW -CLARA-	GROUP C. -ALESSIA-	BARBELL WORKOUT -PACO-	
20.00-21.00	YOGA -ELEONORA-			SPARTA TRAINING -PACO-			19:45 STRETCHING -MICHEL-		19:45 KETTLEBELL -EDO-			YOGA -ELEONORA-		19.45 CROSS TRAINING -PACO-	

GIOVEDI'

	LUNA	SOLE	GROUP CYCLING	GARDEN	PISCINA
7.15-8.00					
9.00-10.00	GAG -MICH-	PILATES -GIULIA-			
9.30-10.30					
10.00-11.00		PILATES -PIETRO-			
10.30-11.30					
11.00-12.00	POSTURALE ANTALGICO -PIETRO-	PILATES -CHIARA R.-			ACQUAGYM -CLARA-
12.00-13.00				CIRCUITO -CLARA-	
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					CORSI NUOTO BIMBI
16.00-17.00					CORSI NUOTO BIMBI
17.00-18.00	CORE GLUTES CARDIO -MICHEL-	POSTURAL -CHIARA R.-		CIRCUITO TRX -PACO-	CORSI NUOTO BIMBI
18.00-19.00	PILATES -CHIARA R.-	BODY SCULPT -PACO-	GROUP C. -TITTY-	18.15 CIRCUITO -MICHEL-	CORSI NUOTO BIMBI
18.30-19.30					
19.00-20.00	WALKING TONE -ALESSIA-	PILATES -CHIARA R.-	GROUP C. -GIANLUCA-	HIIT -MICHEL-	ACQUAGYM -PAOLA-
20.00-21.00				BARBELL WORKOUT -PACO-	

VENERDI'

	LUNA	SOLE	GROUP CYCLING	GARDEN	PISCINA
7.15-8.00	STRETCH POSTURAL -PAOLA-				
9.00-10.00	BODY TONE -PAOLA-	MOBILITY & STRETCH -MICHEL-			
9.30-10.30					
10.00-11.00	POSTURAL TRAINING -PAOLA-	YOGA -SILVIA-		FUNCTIONAL TRX -PACO-	
10.30-11.30					CORSI NUOTO SCUOLA
11.00-12.00		HOLISTIC FUNCTIONAL -SILVIA-			CORSI NUOTO SCUOLA
12.00-13.00					CORSI NUOTO SCUOLA
13.00-14.00	INTERVAL TRAINING -SANDRA-	PILATES BARRE -GIULIA-	GROUP C. -GIANLUCA-	IRON BOOTY -MICH-	ACQUAGYM -CLARA-
14.00-15.00		14:30 POWER BEAT -GIANLUCA-			ACQUAGYM -CLARA-
15.00-16.00					CORSI NUOTO SCUOLA FACOLTATIVO
16.00-17.00					CORSI NUOTO BIMBI
17.00-18.00	CORPO LIBERO -PASQUALE-	17:30 TOTAL BODY -CLARA-		CALIKIDS -TOMMASO-	CORSI NUOTO BIMBI
18.00-19.00	17:45 POSTURALE -PASQUALE-	18:15 INSANITY -PACO-		18.15 ANTIGRAVITY -CHIARA A.-	CORSI NUOTO BIMBI
18.30-19.30	18:45 WALKING -TITTY-		18:45 GROUP C. -ALESSIA-		18.45 ACQUAGYM -CLARA-
19.00-20.00		PILATES -CHIARA A.-		FUNCTIONAL -PACO-	
20.00-21.00	POLE DANCE -CHIARA A.-			SPARTA TRAINING -PASQUI-	

SABATO

	LUNA	SOLE	GROUP CYCLING	GARDEN	PISCINA
7.15-8.00					
9.00-10.00					CORSI NUOTO BIMBI
9.30-10.30	STRONG PILATES -ANDREA-	GLUTEI & TABATA ADDOME -PACO-		ANTIGRAVITY FUNDAMENTAL -CHIARA A.-	CORSI NUOTO BIMBI
10.00-11.00			GROUP C -SANDRA-		CORSI NUOTO BIMBI
10.30-11.30	POLE DANCE -CHIARA A.-	HIGH PART WORKOUT -PACO-		KETTLEBELL -ANDREA-	CORSI NUOTO BIMBI
11.00-12.00	11.30 WALKING -SANDRA-	11.30 PILATES CHIARA A			CORSI NUOTO BIMBI
12.00-13.00					12.30 ACQUAGYM -PAOLA-

DOMENICA

	GARDEN	LUNA	SOLE	GROUP CYCLING	PISCINA
9.30-10.30				LONG RIDE -JOLLY-	
10.00-11.00	POWERFIT -MARY-		YOGA -FEDERICA-		ACQUAGYM -SANDRA/ PAOLA-
11.00-12.00		WALKING -SANDRA-	CALIYOGA -FEDERICA-		

PALINSESTO SETTEMBRE 2025

Per info : 0521 48 68 05

info@wellfitparma.it

www.wellfitparma.it