

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-									7.15 YOGA -FEDERICA-				
9.00-10.00	YOGA THERAPY -ELEONORA-	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 -MARCO-		CIRCUITO -MICHEL-		YOGA -SILVIA-	PILATES -CHIARA R.-			CORSI NUOTO SCUOLA		PILATES -CHIARA R.-		ANTIGRAVITY SUSPENSION -CHIARA A.-	
10.30-11.30					ACQUAGYM -ROBERTA-										
11.00-12.00	POSTURALE ANTALGICO -MARCO-	PILATES -CHIARA R.-				POSTURALE -PAOLA-	PILATES -CHIARA R.-			ACQUAGYM -ROBERTA-	FLEXIBILITY -CHIARA A.-	PILATES -CHIARA R.-			ACQUAGYM -ROBERTA-
12.00-13.00											INTERVAL TRAINING -SANDRA.-				
13.00-14.00	WALKING -SANDRA-	PILATES -CHIARA R.-	GROUP C. -ALESSIA-	FUNCTIONAL -EDO-	ACQUAGYM -ROBERTA-	WALKING -ALESSIA-	PILATES BARRE -CHIARA R.-	GROUP C. -TITTY-	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 -MARCO-		14:30 PILATES TRX -GIULIA-			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	17:15 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	18:10 WALKING METABOLICO -ALESSIA-	FIT DANCE -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-	18:15 CIRCUITO -MICH-	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. -ELISA-			WALKING TONE -ALESSIA-	FUNCTIONAL MIX -PACO-	GROUP C -GIANLUCA-	CALISTHENICS -PASQUALE-	ACQUAGYM -CLARA-	POSTURALE -PASQUALE-	BODY FLOW -CLARA-	GROUP C. -ALESSIA-	BARBELL WORKOUT -PACO-	
20.00-21.00	YOGA -FEDERICA-			SPARTA TRAINING -PACO-			19:45 STRETCHING -MICHEL-		19:45 KETTLEBELL -EDO-		YOGA -ELEONORA-	BACHATA* -MICH-		19.45 CROSS TRAINING -PACO-	

*IL CORSO DI BACHATA E' ESCLUSO DAGLI ABBONAMENTI PALESTRA

GIOVEDI'

VENERDI'

SABATO

	LUNA	SOLE	GROUP CYCLING	GARDEN	PISCINA
7.15-8.00					
9.00-10.00	GAG -MICH-	PILATES -GIULIA-			
9.30-10.30					CORSI NUOTO BIMBI
10.00-11.00	PILATES -GIULIA-	POSTURALE ANTALGICO -MARCO-			CORSI NUOTO BIMBI
10.30-11.30					
11.00-12.00	POSTURALE ANTALGICO -MARCO-	PILATES -CHIARA R.-			ACQUAGYM -CLARA-
12.00-13.00					
13.00-14.00	WALKING -ALESSIA-	TOTAL BODY -SANDRA-	GROUP C. -TITTY-	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.-		17.15 FITBOX TRAINING -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	19.00 FUNCTIONAL OUTDOOR* -PACO-	YOGA -FEDERICA-		19.45 TRX CIRCUIT WORKOUT -PACO-	

	LUNA	SOLE	GROUP CYCLING	GARDEN	PISCINA
	BODY TONE -PAOLA-	MOBILITY & STRETCH -MICHEL-			
					CORSI NUOTO BIMBI
	YOGA -SILVIA-	POSTURAL TRAINING -PAOLA-		FUNCTIONAL TRX -PACO-	CORSI NUOTO BIMBI
					CORSI NUOTO SCUOLA
		HOLISTIC FUNCTIONAL -SILVIA-			CORSI NUOTO SCUOLA
					CORSI NUOTO SCUOLA
	POWERFIT -MARY-	PILATES BARRE -GIULIA-	GROUP C. -GIANLUCA-	IRON BOOTY -MICH-	ACQUAGYM -CLARA-
		14:30 POWER BEAT -GIANLUCA-			ACQUAGYM -CLARA-
					CORSI NUOTO SCUOLA FACOLTATIVO
					CORSI NUOTO BIMBI
		17:30 TOTAL BODY -CLARA-		CALIKIDS -TOMMASO-	CORSI NUOTO BIMBI
	17:45 POSTURALE -PASQUALE-	18:15 INSANITY -PACO-		ANTIGRAVITY -CHIARA A-	CORSI NUOTO BIMBI
	18:45 WALKING -TITTY-		18:45 GROUP C. -ALESSIA-		18.45 ACQUAGYM -CLARA-
		PILATES -CHIARA A-		FUNCTIONAL -PACO-	
	HEELS -CHIARA A.-			SPARTA TRAINING -PASQUALE	

	LUNA	SOLE	GROUP CYCLING	GARDEN	PISCINA
					CORSI NUOTO BIMBI
	STRONG PILATES -ANDREA-	GLUTEI & TABATA ADDOME -PACO-		ANTIGRAVITY FUNDAMENTAL -CHIARA A.-	CORSI NUOTO BIMBI
			GROUP C -SANDRA-		CORSI NUOTO BIMBI
	HEELS -CHIARA A.-	HIGH PART WORKOUT -PACO-		KETTLEBELL -ANDREA-	CORSI NUOTO BIMBI
	11.30 WALKING -SANDRA-	11.30 PILATES FLEX CHIARA A			CORSI NUOTO BIMBI
					12.30 ACQUAGYM -PAOLA-

DOMENICA

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

PALINSESTO NOVEMBRE 2025

Per info : 0521 48 68 05

info@wellfitparma.it

www.wellfitparma.it

WELLFIT

FITNESS BENESSERE ESTETICA

*IL CORSO SI SVOLGERA'
NEL CAMPETTO DA CALCIO