

LUNEDI'

	LUNA	SOLE	GROUP CYCLING	GARDEN	PISCINA
7.15-8.00					
9.00-10.00		BODY PUMP -MICHEL-			
9.30-10.30					
10.00-11.00	MOBILITY & STRETCH -CHIARA R.-	POSTURALE ANTALGICO -MARCO-		GAG -MICH-	
10.30-11.30					ACQUAGYM -ROBERTA-
11.00-12.00	POSTURALE ANTALGICO -MARCO-	PILATES -CHIARA R.-			
12.00-13.00					
13.00-14.00	PILATES -CHIARA R.-	WALKING -SANDRA-	GROUP C. -ALESSIA-	FUNCTIONAL -EDO-	ACQUAGYM -ROBERTA-
14.00-15.00		POSTURAL -MARCO-		14:30 PILATES TRX -GIULIA-	
15.00-16.00					
16.00-17.00					CORSI NUOTO BIMBI
17.00-18.00	HIIT METABOLICO -GIULIA-	GLUTEI & TABATA ADDOME -PACO-		HIIT -LORENZO-	CORSI NUOTO BIMBI
18.00-19.00	FIT DANCE -GIULIA-	18:10 WALKING METABOLICO -ALESSIA-	GROUP C. -TITTY-	18:15 ANABOLIC TRAINING -MICHEL-	ACQUAGYM -ROBERTA-
18.30-19.30					18.45 ACQUAGYM -ROBERTA-
19.00-20.00	XTEMPO -SILVIA-	19:15 MILITARY -PACO-	GROUP C. -ELISA-	19.15 HIIT -MICHEL-	
20.00-21.00	19.50 STEP SPRING -SILVIA-	HOLISTIC FUNCTIONAL -SILVIA L.-		SPARTA TRAINING -PACO-	

MARTEDI'

	LUNA	SOLE	GROUP CYCLING	GARDEN	PISCINA
7.15-8.00					
9.00-10.00	CROSS TRAINING -PAOLA-				
9.30-10.30					
10.00-11.00		PILATES -CHIARA R.-			
10.30-11.30					
11.00-12.00	POSTURALE -PAOLA-	PILATES -CHIARA R.-			ACQUAGYM -ROBERTA-
12.00-13.00					
13.00-14.00	PILATES -CHIARA R.-	WALKING -ALESSIA-	GROUP C. -TITTY-	13:05 CIRCUITO -MICHEL-	ACQUAGYM -ROBERTA-
14.00-15.00	PILATES BARRE -CHIARA R.-				
15.00-16.00		14:45 POWER BEAT -GIANLUCA-			CORSI NUOTO BIMBI
16.00-17.00					CORSI NUOTO BIMBI
17.00-18.00	PILATES BARRE -GIULIA-	CORE GLUTES CARDIO -MICHEL-		17:30 FUNCTIONAL -PACO-	CORSI NUOTO BIMBI
18.00-19.00	CORPO LIBERO -PASQUALE-	POWER BEAT -ALESSIA-		18:15 CIRCUITO TRX -PACO-	CORSI NUOTO BIMBI
18.30-19.30					
19.00-20.00	FUNCTIONAL MIX -PACO-	WALKING TONE -ALESSIA-	GROUP C -GIANLUCA-	CALISTHENICS -PASQUALE-	18:45 ACQUAGYM -PAOLA-
20.00-21.00		STRETCHING -MICHEL-		19:45 KETTLEBELL -EDO-	

MERCOLEDI'

	LUNA	SOLE	GROUP CYCLING	GARDEN	PISCINA
7.15-8.00					
9.00-10.00		POSTURALE -CHIARA R.-		CIRCUITO -MICHEL-	
9.30-10.30					
10.00-11.00	HIIT METABOLICO -GIULIA-	PILATES -CHIARA R.-			
10.30-11.30					
11.00-12.00	FITDANCE -GIULIA-	PILATES -CHIARA R.-			ACQUAGYM -ROBERTA-
12.00-13.00	INTERVAL TRAINING -SANDRA-				
13.00-14.00	TOTAL BODY KETT -PACO-	BODY PUMP -MICHEL-	GROUP C. -ALESSIA-	ANTIGRAVITY SUSPENSION -CHIARA A.-	ACQUAGYM -ROBERTA-
14.00-15.00		STRONG PILATES -CHIARA A.-			
15.00-16.00					
16.00-17.00					CORSI NUOTO BIMBI
17.00-18.00	DANCE SCULPT -GIULIA-	POSTURALE -PAOLA-			CORSI NUOTO BIMBI
18.00-19.00	CORPO LIBERO -PASQUALE-	GLUTEI & TABATA ADDOME -PACO-	GROUP C. -ALESSIA-	18:15 CIRCUITO -MICH-	ACQUAGYM -ROBERTA-
18.30-19.30					18.45 ACQUAGYM -ROBERTA-
19.00-20.00		POSTURALE -PASQUALE-	GROUP C. -ALESSIA-	BARBELL WORKOUT -PACO-	
20.00-21.00	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 DYNAMIC -GIULIA-			
9.30-10.30				FUNCTIONAL POWER METABOLIC -PACO-	CORSI NUOTO BIMBI
10.00-11.00	PILATES DYNAMIC -GIULIA-	POSTURALE ANTALGICO -MARCO-			CORSI NUOTO BIMBI
10.30-11.30					
11.00-12.00	PILATES BARRE -GIULIA-	POSTURALE ANTALGICO -MARCO-			ACQUAGYM -ELISA-
12.00-13.00					
13.00-14.00	TOTAL BODY -SANDRA-	WALKING -ALESSIA-	GROUP C. -TITTY-	FUNCTIONAL -EDO-	ACQUAGYM -ANNA ROSA-
14.00-15.00					
15.00-16.00					CORSI NUOTO BIMBI
16.00-17.00		MOBILITY & STRETCH -CHIARA R.-			CORSI NUOTO BIMBI
17.00-18.00	CORE GLUTES CARDIO -MICH-	POSTURAL -CHIARA R.-		CALISTHENICS -PASQUALE-	CORSI NUOTO BIMBI
18.00-19.00	PILATES -CHIARA R.-	MILITARY -PACO-	GROUP C. -TITTY-	18:15 ROPE&BURN -MICHEL-	CORSI NUOTO BIMBI
18.30-19.30					
19.00-20.00	PILATES -CHIARA R.-	WALKING TONE -ALESSIA-	GROUP C. -MATTIA-	FUNCTIONAL HIGH INTENSITY SQUADRE -PACO-	ACQUAGYM -PAOLA-
20.00-21.00		HOLISTIC FUNCTIONAL -SILVIA L.-		19:45 TRX CIRCUIT WORKOUT -PACO-	

VENERDI'

	LUNA	SOLE	GROUP CYCLING	GARDEN	PISCINA
	MOBILITY & STRETCH -MICHEL-	BODY TONE -PAOLA-			
					CORSI NUOTO BIMBI
	PILATES -CHIARA R.-	POSTURAL TRAINING -PAOLA-		FUNCTIONAL TRX -PACO-	CORSI NUOTO BIMBI
					CORSI NUOTO SCUOLA
	PILATES -CHIARA R.-	CROSS TRAINING -PAOLA-			CORSI NUOTO SCUOLA
	PILATES BARRE -GIULIA-				
	FIT POWER -MARY-	FIT DANCE -GIULIA-	GROUP C. -GIANLUCA-	IRON BOOTY -MICH-	ACQUAGYM -ELISA-
		14:30 POWER BEAT -GIANLUCA-			ACQUAGYM -MARTINA-
					CORSI NUOTO SCUOLA FACOLTATIVO
					CORSI NUOTO BIMBI
		17:30 TOTAL BODY -ANDREA-		CALIKIDS -PASQUALE-	CORSI NUOTO BIMBI
	POSTURALE -PASQUALE-			INSANITY -PACO-	CORSI NUOTO BIMBI
		INTERVAL WALKING -TITTY-	18:45 GROUP C. -ALESSIA-		18.45 ACQUAGYM -ANNA ROSA-
				FUNCTIONAL -PACO-	
				19:45 SPARTA -PASQUALE	

SABATO

	LUNA	SOLE	GROUP CYCLING	GARDEN	PISCINA
					CORSI NUOTO BIMBI
	STRONG PILATES -CHIARA A.-	HIGH PART WORKOUT -PACO-		CIRCUITO TRX -GIULIA-	CORSI NUOTO BIMBI
			GROUP C -SANDRA-		CORSI NUOTO BIMBI
	GLUTEI & TABATA ADDOME -PACO-			ANTIGRAVITY FUNDAMENTAL -CHIARA A.-	CORSI NUOTO BIMBI
	11:30 HEELS -CHIARA A.-	11.30 WALKING -SANDRA-		11:30 FIT POWER -MARY-	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	FIT POWER -MARY-	YOGA -ELEONORA-	INTERVAL TRAINING -SANDRA-		ACQUAGYM -SANDRA/ -PAOLA-
11.00-12.00		CALIYOGA -ELEONORA-	WALKING -SANDRA-		

PALINSESTO SETTEMBRE 2026

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

WELLFIT
 FITNESS BENESSERE ESTETICA