



FUNCTIONAL ACADEMY

PARMA A.S.D.

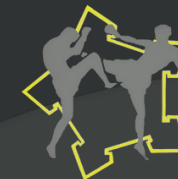
Strada dei mercati 10, PARMA
functionalacademyparma@gmail.com



Tel. 338 646 3443



FUNCTIONAL
ACADEMY



FUNCTIONAL TRAINING

WTA METHOD

Functional Training

Open Gym

Personal Training

Hyrox

COMBAT SPORT

Kickboxing

Boxe

Muay Thai

Ju-Jitsu

Difesa Personale

SALA FUNCTIONAL

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
8.00 - 10.30	- OPEN - PERSONAL TRAINING	WTA FUNCTIONAL 7.00 - 8.00	- OPEN - PERSONAL TRAINING	WTA FUNCTIONAL 7.00 - 8.00	- OPEN - PERSONAL TRAINING	- OPEN - PERSONAL TRAINING
10.30 - 11.30	- OPEN - PERSONAL TRAINING	- OPEN - PERSONAL TRAINING	- OPEN - PERSONAL TRAINING	- OPEN - PERSONAL TRAINING	- OPEN - PERSONAL TRAINING	WTA FUNCTIONAL TRAINING
11.30 - 13.00	- OPEN - PERSONAL TRAINING	- OPEN - PERSONAL TRAINING	- OPEN - PERSONAL TRAINING	- OPEN - PERSONAL TRAINING	- OPEN - PERSONAL TRAINING	HYROX STRENGTH
13.00 - 14.00	WTA FUNCTIONAL TRAINING	- OPEN - PERSONAL TRAINING	WTA FUNCTIONAL TRAINING	- OPEN - PERSONAL TRAINING	WTA FUNCTIONAL TRAINING	
14.00 - 17.00	- OPEN - PERSONAL TRAINING	- OPEN - PERSONAL TRAINING	- OPEN - PERSONAL TRAINING	- OPEN - PERSONAL TRAINING	- OPEN - PERSONAL TRAINING	
17.00 - 18.00	- OPEN - PERSONAL TRAINING	MOBILITY & POSTURAL	- OPEN - PERSONAL TRAINING	MOBILITY & POSTURAL	- OPEN - PERSONAL TRAINING	
18.00 - 19.00	WTA FUNCTIONAL TRAINING	HYROX TRAINING	WTA FUNCTIONAL TRAINING	WTA FUNCTIONAL TRAINING	HYROX TRAINING	
19.00 - 20.00		WTA FUNCTIONAL TRAINING		WTA FUNCTIONAL TRAINING	WTA FUNCTIONAL TRAINING	
19.00 - 20.30	WTA FUNCTIONAL STRENGTH		WTA FUNCTIONAL STRENGTH			
20.00 - 21.00		WTA FUNCTIONAL TRAINING		WTA FUNCTIONAL TRAINING		

PALINSESTO FIGHT

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
13.00 - 14.00		KICKBOXING		KICKBOXING	DIFESA PERSONALE 9.00 - 10.00	
17.00 - 18.00		KICKBOXING KIDS	DIFESA PERSONALE	KICKBOXING KIDS		KICKBOXING + SPARRING 15.30 - 17.30
18.00 - 19.00		KICKBOXING CADETTI		KICKBOXING CADETTI		
18.30 - 19.30	BOXE CADETTI		BOXE CADETTI		BOXE CADETTI	
19.30 - 20.30	BOXE		BOXE		BOXE	
19.00 - 20.30		KICKBOXING		KICKBOXING		
20.30 - 22.00	JU-JITSU	MUAY THAI BEGINNER	JU-JITSU	MUAY THAI BEGINNER	JU-JITSU	
20.30 - 22.00	MUAY THAI		MUAY THAI		MUAY THAI	

FUNCTIONAL anno sportivo 2025 - 2026

CERTIFICATO MEDICO IN CORSO DI VALIDITÀ OBBLIGATORIO (anche per PROVA)
QUOTA ANNUALE ASSOCIATIVA OBBLIGATORIA (valida dal 1 settembre 2025 al 31 agosto 2026): euro 35

ABBONAMENTO 3 INGRESSI A SETTIMANA:

1 MESE: euro 80

3 MESI: euro 205

6 MESI: euro 345

12 MESI: euro 590

PERSONAL TRAINING

SMALL CLASS (MAX 4)

10 LEZIONI: 300 euro

2 INGRESSI A SETTIMANA:

3 MESI: euro 650

6 MESI: euro 1200

12 MESI: euro 2000

ABBONAMENTO 6 INGRESSI A SETTIMANA:

1 MESE: euro 90

3 MESI: euro 235

6 MESI: euro 410

12 MESI: euro 735

3 INGRESSI A SETTIMANA:

3 MESI: euro 750

6 MESI: euro 1500

12 MESI: euro 2300

ABBONAMENTO MONOSETTIMANALE:

1 MESE: euro 45

3 MESI: euro 115

6 MESI: euro 200

12 MESI: euro 330

PERSONAL TRAINING (ONE TO ONE)

1 LEZIONE: euro 70

10 LEZIONI: euro 600

10 INGRESSI: euro 105

FIGHT anno sportivo 2025-2026

CERTIFICATO MEDICO IN CORSO DI VALIDITÀ OBBLIGATORIO (anche per PROVA)
QUOTA ANNUALE ASSOCIATIVA OBBLIGATORIA (valida dal 1 settembre 2025 al 31 agosto 2026):
KICKBOXING: euro 50
BOXE e MUAY THAI: euro 35
JU-JITSU e DIFESA PERSONALE: euro 30

KICKBOXING, BOXE, MUAY THAI, JU-JITSU e DIFESA PERSONALE:

1 MESE: euro 80

3 MESI: euro 205

6 MESI: euro 345

12 MESI: euro 590

ABBONAMENTO MONOSETTIMANALE:

1 MESE: euro 45

3 MESI: euro 115

6 MESI: euro 200

12 MESI: euro 330

KICKBOXING KIDS:

1 MESE: euro 55

MONOSETTIMANALE: euro 35

10 INGRESSI: euro 105