



# CALENDARIO CORSI 2021/22

Tel. 085692741 - [www.palestrasilvergym.com](http://www.palestrasilvergym.com)

Seguici su



|               | Lunedì                 | Martedì                        | Mercoledì                      | Giovedì                     | Venerdì                        | Sabato | Domenica |
|---------------|------------------------|--------------------------------|--------------------------------|-----------------------------|--------------------------------|--------|----------|
| 8.30 / 9.20   |                        | GINNASTICA POSTURALE<br>Nicola |                                |                             | GINNASTICA POSTURALE<br>Nicola |        |          |
| 9.30 / 10.20  | ZUMBA<br>Elisa         | TOTAL BODY<br>Irene            | GAG<br>Nicola                  | PILATES<br>Nicola           | TOTAL BODY<br>Elisa            |        |          |
| 13.30 / 14.20 | FUNZIONALE<br>Irene    |                                | FUNZIONALE<br>Irene            |                             | FUNZIONALE<br>Irene            |        |          |
| 16.00 / 16.50 |                        |                                |                                |                             |                                |        |          |
| 17.00 / 17.50 |                        |                                | GINNASTICA POSTURALE<br>Nicola |                             |                                |        |          |
| 18.00 / 18.50 | YOGA<br>Zulema         | PILATES<br>Nicola              |                                | PILATES<br>Nicola           | YOGA<br>Zulema                 |        |          |
| 19.00 / 19.50 | FUNZIONALE<br>Paola    | BODY PUMP<br>Elisa             | GAG<br>Elisa                   | FUNZIONALE<br>Irene         | FIT BOXE<br>Alessandra         |        |          |
| 20.00 / 20.50 | FIT BOXE<br>Alessandra | ZUMBA<br>Elisa                 | FIT BOXE<br>Alessandra         | STEP COREOGRAFICO<br>Nicola | FUNZIONALE<br>Alessandra       |        |          |
| 21.00 / 21.50 | SPINNING<br>Luca       | CALISTHENICS<br>Giuseppe       | SPINNING<br>Luca               | CALISTHENICS<br>Giuseppe    | SPINNING<br>Luca               |        |          |

I CORSI SARANNO TUTTI A PRENOTAZIONE TRAMITE L'APP "NEW APPY".  
È OBBLIGATORIO DISDIRE LA LEZIONE NEL CASO IN CUI NON SI RIESCA A PARTECIPARE.  
SI EFFETTUERANNO CON UN MINIMO DI 5 PARTECIPANTI.  
IL CALENDARIO PUÒ ESSERE SOGGETTO A MODIFICHE DURANTE L'ANNO.

