

CALENDARIO CORSI ESTATE 2022 A PARTIRE DAL 13 GIUGNO



Tel. 085692741 - www.palestrasilvergym.com

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
8.30 / 9.20		GINNASTICA POSTURALE Nicola			GINNASTICA POSTURALE Nicola		
9.30 / 10.20	ZUMBA Elisa		PILATES Nicola	YOGA Zulema	TOTAL BODY Irene		
13.30 / 14.20	FUNZIONALE lrene		FUNZIONALE Irene		FUNZIONALE Irene		
16.00 / 16.50							
17.00 / 17.50							
18.00 / 18.50				POSTURALE Nicola			
19.00 / 19.50	FUNZIONALE Paola	PILATES Nicola	GAG Elisa	FUNZIONALE Irene	FII BOXE Alessandra		
20.00 / 20.50	FIT BOXE Alessandra	BODY PUMP Elisa	FIT BOXE Alessandra	CALISTHENICS Giuseppe	20:30/21:20 SPINNING Luca		
21.00 / 21.50	SPINNING Luca	CALISTHENICS Giuseppe		CALISTHENICS Giuseppe			



