

#IOMIALLENOACASA

Cari Soci,

nell' attesa di tornare in palestra, e con l'augurio di rivedervi presto, vi ricordiamo la possibilità di **RIMANERE IN FORMA** con lo staff di **Overload Gym ON-DEMAND**.

Da lunedì 20 aprile tu ed i tuoi familiari potrete usufruire di un nuovo palinsesto ampliato e programmato per soddisfare le vostre esigenze.

Scaricando [qui](#) la nuova piattaforma **ZOOM** potrete godere di allenamenti on-demand, ed essere seguiti come in una lezione dal vivo.

Delia, Giorgio, Veronica, Daniele, Cristina e Roberta saranno con voi per lezioni di pilates, total body, functional training, body balance, e yoga.

Seguite i nostri **CORSI**, ancora tutto **GRATUTAMENTE** per l' intera durata dell' emergenza Covid-19, con dei semplici step come illustrato di seguito:

1 - scarica ZOOM da <https://zoom.us/> ed installa il programma.
2 - dopo aver installato ZOOM basterà cliccare i link sottostanti per trovarsi direttamente alla lezione:

- **PILATES** con Delia ore 18 – lunedì, mercoledì e venerdì

- apri il link per accedere

<https://us02web.zoom.us/j/88094946099>

- **PILATES** con Delia del sabato mattina ore 11 -

- apri il link per accedere

<https://us02web.zoom.us/j/81465244494>

- **WORKOUT OF THE DAY** con Giorgio ore 10 – martedì, giovedì, venerdì, sabato -

- apri il link per accedere

<https://us02web.zoom.us/j/89725686795>

- **BODY BALANCE** con Cristina ore 12 – lunedì e mercoledì

- apri il link per accedere

<https://us02web.zoom.us/j/88956690380>

- **FUNCTIONAL TRAINING** con Daniele ore 18 – martedì e giovedì

- apri il link per accedere

<https://us02web.zoom.us/j/89857590413>

- **TOTAL BODY** con Veronica ore 19 – mercoledì e venerdì

- apri il link per accedere

<https://us02web.zoom.us/j/82375425811>

- **FITNESS MUSICALE** con Delia ore 19,10 – lunedì e giovedì

- apri il link per accedere

<https://us02web.zoom.us/j/85490457563>

Per le dirette Facebook, basta connettersi alla pagina della Palestra, come fatto fino ad oggi.

BUON ALLENAMENTO

Overload Gym S.S.D. a R.L.

Visita la nostra pagina facebook

[Pagina Facebook](#)

Visita il nostro canale Youtube

[Canale YouTube](#)

Questa email è stata inviata a francesca.ligato@uniroma3.it
Ricevi questa email perché sei iscritto a overloadgym ssd arl

[Cancellati qui](#)

© 2020 overloadgym ssd arl