

CORSI FITNESS 2024-25



PER FREQUENTARE I CORSI PORTA SEMPRE CON TE:

- 1 BOTTIGLIETTA D'ACQUA
- 2 ASCIUGAMANO
- 3 ABBIGLIAMENTO COMODO
- 4 SCARPE DA GINNASTICA

Tutti i corsi sono a prenotazione su app WellTeam o su www.seveninfinity.it

Per garantire la possibilità di allenamento a tutti i clienti è possibile prenotare massimo 2 corsi al giorno nella fascia oraria dell'abbonamento scelto. Per ulteriori informazioni consulta il regolamento corsi consegnato in fase di iscrizione o richiedine una copia scrivendo a fitness@seveninfinity.it
Verifica la programmazione su APP.

LUNEDÌ

MILITARY FIT
FEDERICO
7.15 - 8.00
NEW!
SALA

GAG
FEDERICO
9.15 - 10.00
SALA

TOTAL BODY
MARY
9.30 - 10.15
SALA

UPPERBODY
FEDERICO
10.05 - 10.50
SALA

EASY GYM
MARY
10.20 - 11.05
SALA

TOTAL BODY
MARTINA
13.00 - 13.45
NEW!
SALA

ANTALGICA
JURI
14.15 - 15.00
SALA

STEP COREO
CLAUDIA
17.30 - 18.15
SALA

FITBOXE
CLAUDIA
18.20 - 19.05
SALA

TOTAL BODY
MARIKA
18.00 - 18.45
SALA

PUMP
MARIKA
18.50 - 19.35
SALA

SUPERJUMP
CLAUDIA
19.15 - 20.00
SALA

ZUMBA
GIUSY
20.15 - 21.00
SALA

SPINNING
MARIKA
19.45 - 20.15
SALA

MARTEDÌ

HATHA YOGA
VINCENZA
9.15 - 10.15
SALA

ANTALGICA
JURI
9.30 - 10.15
SALA

ZUMBA
MARTINA
10.20 - 11.05
SALA

PANCAFIT
JURI
10.20 - 11.05
SALA

TOTAL BODY
MARTINA
11.10 - 11.55
SALA

SPINNING
NICOLA
13.00 - 13.45
SALA

GAG
SARA
17.15 - 18.00
SALA

FLEX&POSTURAL
MARY
17.30 - 18.15
SALA

CROSSCARDIO
SARA
18.05 - 18.50
SALA

FITBALL
MARY
18.20 - 19.05
SALA

RUBBER TONE
GAIA
18.55 - 19.40
NEW!
SALA

PILATES
MARY
19.10 - 19.55
SALA

KETTLEBELL
GAIA
19.45 - 20.30
SALA

MERCOLEDÌ

VINYASA YOGA
SARA I
7.15 - 8.00
NEW!
SALA

STEP&DANCE
PAOLA
9.30 - 10.15
SALA

GAG
MARIKA
9.40 - 10.25
SALA

PILATES
PAOLA
10.20 - 11.05
SALA

SOFTGYM
MARIKA
10.30 - 11.15
NEW!
SALA

PUMP
MARIKA
13.00 - 13.45
SALA

TOTAL BODY
GAIA
17.40 - 18.25
SALA

TABATA
ALBERTO
17.45 - 18.30
SALA

CARDIOABDOMINAL
GAIA
18.30 - 19.15
SALA

FULL IMPACT
ALBERTO
18.35 - 19.20
SALA

SPINNING
FABIO
19.30 - 20.15
SALA

ZUMBA
GIUSY
20.15 - 21.00
SALA

GIOVEDÌ

HATHA YOGA
VINCENZA
9.15 - 10.15
SALA

ANTALGICA
JURI
9.30 - 10.15
SALA

ZUMBA
MARTINA
10.20 - 11.05
SALA

PANCAFIT
JURI
10.20 - 11.05
SALA

CIRCUIT TRAINING
MARTINA
11.10 - 11.55
SALA

GAG
MARTINA
13.00 - 13.45
NEW!
SALA

ANTALGICA
JURI
14.15 - 15.00
SALA

UPPERBODY
MARY
17.00 - 17.45
SALA

TRX
MARY
17.50 - 18.35
SALA

PILATES
MARY
18.40 - 19.25
SALA

TABATA
GAIA
18.50 - 19.35
SALA

SPINNING
NICOLA
19.40 - 20.30
SALA

FITBOXE
GAIA
19.45 - 20.30
SALA

VENERDÌ

STEP&DANCE
PAOLA
9.30 - 10.15
SALA

UPPER BODY
MARIKA
9.40 - 10.25
SALA

PILATES
PAOLA
10.20 - 11.05
SALA

GYM&STRETCH
MARIKA
10.30 - 11.15
SALA

CIRCUIT TRAINING
MARIKA
13.00 - 13.45
SALA

GAG
CLAUDIA
17.40 - 18.25
SALA

PUMP
MARIKA
18.00 - 18.45
SALA

FLEXSTRETCH
CLAUDIA
18.30 - 19.15
NEW!
SALA

SPINNING
ROBERTO
19.15 - 20.00
SALA

SABATO

SUPERSESSION
-
10.15 - 11.00
M/A
SALA

SUPERSESSION
-
11.05 - 11.50
M/A
SALA

SPINNING
-
9.45 - 10.40
A
SALA

WELLNESS
JURI
11.00
SALA

GINNASTICA DOLCE
JURI
11.05
SALA

PILATES POSTURALE
JURI
18.00
SALA

ANTI-AGGR. FEMMIN.
RICCARDO
18.00
NEW!
THE CAVE

GINN. POSTURALE
IN ACQUA - JURI
11.15
SALA

CALISTHENICS
RICCARDO
19.20 - 20.20
NEW!
SALA

ANTI-AGGR. FEMMIN.
RICCARDO
18.00
NEW!
SALA

GINNASTICA DOLCE
JURI
11.15
SALA

PILATES
PAOLA
11.15
SALA

CALISTHENICS
RICCARDO
19.20 - 20.20
NEW!
SALA