

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
 M
 NEW! SALA

GAG
 FEDERICO
 9.15 - 10.00
 M SALA

TOTAL BODY
 MARTINA
 9.30 - 10.15
 M SALA

UPPERBODY
 FEDERICO
 10.05 - 10.50
 M SALA

EASY GYM
 MARTINA
 10.20 - 11.05
 M SALA

TOTAL BODY
 MARTINA
 13.00 - 13.45
 M NEW! SALA

ANTALGICA
 JURI
 14.15 - 15.00
 B SALA

STEP COREO
 CLAUDIA
 17.30 - 18.15
 M SALA

FITBOXE
 CLAUDIA
 18.20 - 19.05
 M SALA

TOTAL BODY
 MARIKA
 18.00 - 18.45
 M SALA

PUMP
 MARIKA
 18.50 - 19.35
 M SALA

SUPERJUMP
 CLAUDIA
 19.15 - 20.00
 M SALA

ZUMBA
 GIUSY
 20.15 - 21.00
 M SALA

SPINNING
 MARIKA
 19.45 - 20.40
 A SALA

MARTEDÌ

HATHA YOGA
 VINCENZA
 9.30 - 10.15
 B SALA

ANTALGICA
 JURI
 9.30 - 10.15
 B SALA

ZUMBA
 MARTINA
 10.20 - 11.05
 M SALA

PANCAFIT
 JURI
 10.20 - 11.05
 B SALA

TOTAL BODY
 MARTINA
 11.10 - 11.55
 M SALA

SPINNING
 NICOLA
 13.00 - 13.55
 A SALA

GAG
 SARA
 17.15 - 18.00
 M SALA

FLEX&POSTURAL
 MARY
 17.30 - 18.15
 M SALA

CROSSCARDIO
 SARA
 18.05 - 18.50
 A SALA

FITBALL
 MARY
 18.20 - 19.05
 M SALA

RUBBER TONE
 GAIA
 18.55 - 19.40
 M NEW! SALA

PILATES
 MARY
 19.10 - 19.55
 B SALA

KETTLEBELL
 GAIA
 19.45 - 20.30
 A SALA

MERCOLEDÌ

HATHA FLOW YOGA
 ISIDE
 7.15 - 8.15
 B NEW! SALA

STEP&DANCE
 PAOLA
 9.30 - 10.15
 M SALA

GAG
 MARIKA
 9.40 - 10.25
 A SALA

PILATES
 PAOLA
 10.20 - 11.05
 B SALA

SOFTGYM
 MARIKA
 10.30 - 11.15
 B NEW! SALA

PILATES
 PAOLA
 11.10 - 11.55
 B SALA

PUMP
 MARIKA
 13.00 - 13.45
 M SALA

TOTAL BODY
 GAIA
 17.40 - 18.25
 M SALA

TABATA
 ALBERTO
 17.45 - 18.30
 A SALA

CARDIOABDOMINAL
 GAIA
 18.30 - 19.15
 M SALA

FULL IMPACT
 ALBERTO
 18.35 - 19.20
 A SALA

SPINNING
 FABIO
 19.30 - 20.25
 A SALA

ZUMBA
 GIUSY
 20.15 - 21.00
 M SALA

GIOVEDÌ

HATHA YOGA
 VINCENZA
 9.15 - 10.15
 B SALA

ANTALGICA
 JURI
 9.30 - 10.15
 B SALA

ZUMBA
 MARTINA
 10.20 - 11.05
 M SALA

PANCAFIT
 JURI
 10.20 - 11.05
 B SALA

CIRCUIT TRAINING
 MARTINA
 11.10 - 11.55
 M SALA

GAG
 MARTINA
 13.00 - 13.45
 M NEW! SALA

ANTALGICA
 JURI
 14.15 - 15.00
 B SALA

UPPERBODY
 MARY
 17.00 - 17.45
 M SALA

TRX
 MARY
 17.50 - 18.35
 M SALA

PILATES
 MARY
 18.40 - 19.25
 B SALA

TABATA
 GAIA
 18.50 - 19.35
 A SALA

SPINNING
 NICOLA
 19.40 - 20.35
 A SALA

FITBOXE
 GAIA
 19.45 - 20.30
 M SALA

VENERDÌ

STEP&DANCE
 PAOLA
 9.30 - 10.15
 M SALA

UPPER BODY
 MARIKA
 9.40 - 10.25
 M SALA

PILATES
 PAOLA
 10.20 - 11.05
 B SALA

GYM&STRETCH
 MARIKA
 10.30 - 11.15
 B SALA

CIRCUIT TRAINING
 MARIKA
 13.00 - 13.45
 M SALA

GAG
 CLAUDIA
 17.40 - 18.25
 M SALA

PUMP
 MARIKA
 18.00 - 18.45
 M SALA

FLEXSTRETCH
 CLAUDIA
 18.30 - 19.15
 M NEW! SALA

SPINNING
 ROBERTO
 19.20 - 20.15
 A 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
 B SALA

GINNASTICA DOLCE
 JURI
 11.05
 B SALA

PILATES POSTURALE
 JURI
 18.00
 B SALA

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

GINN. POSTURALE
 IN ACQUA - JURI
 11.15
 B VASCA

CALISTHENICS
 RICCARDO
 19.20 - 20.20
 A NEW! SALA

ANTI-AGGR. FEMMIN.
 RICCARDO
 18.00
 B NEW! SALA

GINNASTICA DOLCE
 JURI
 11.15
 B SALA

PILATES
 PAOLA
 11.15
 B SALA

CALISTHENICS
 RICCARDO
 19.20 - 20.20
 A NEW! SALA

REV24031