

CORSI FITNESS STAGIONE 2020/21 DAL 5 OTTOBRE

A Intensità alta M Intensità media B Intensità bassa Cardio Tono Olistico Multisport Altre attività

LUNEDÌ		MARTEDÌ		MERCOLEDÌ		GIOVEDÌ		VENERDÌ		SABATO	
SALA LUNA	SALA SOLE	SALA LUNA	SALA SOLE	SALA LUNA	SALA SOLE	SALA LUNA	SALA SOLE	SALA LUNA	SALA SOLE	SALA LUNA	SALA SOLE
G.A.G. 09.15-10.00 	total body 09.45-10.30 	antalgica 09.15-10.00 	hata yoga 09.00-10.00 	step & dance 09.30-10.15 		antalgica 09.15-10.00 	hata yoga 09.00-10.00 	gymbar 09.30-10.15 		supersession 10.30-11.15 - A	
fitball 10.05-10.50 	easy gym 10.35-11.20 	pancafit 10.05-10.55 	total body 10.05-10.50 	total body 10.20-11.05 		pancafit 10.05-10.55 	reggaeton 10.05-10.50 	G.A.G. 10.20-11.05 	gym & stretch 10.35-11.20 	supersession 11.20-12.05 - A	
cross cardio 10.55-11.40 	pilates 11.25-12.10 		PALAZZETTO	pilates 11.10-11.55 			PALAZZETTO		pilates 11.25-12.10 		
			zumba 09.15-10.00 M				zumba 09.15-10.00 M				
total body 13.00-13.45 M		fitboxe® 13.00-13.45 A	spinning 13.00-13.55 A	functional circuit 13.00-13.45 M		total body 13.00-13.45 M	spinning 13.00-13.55 A	total body 13.00-13.45 M			
		G.A.G. 15.00-15.45 M									
tabata 17.30-18.15 M		gym bar 17.00-17.45 M				upper body + abs 17.00-17.45 M		G.A.G. 17.20-18.05 M			
	step 18.25-19.10 M	total body 17.50-18.35 M	pilates 18.05-18.50 			G.A.G. 17.50-18.35 M		tabata 18.25-19.10 A			
total body 18.20-19.05 M	tabata 19.15-20.00 M	full impact 18.40-19.25 M	T.R.X. 18.55-19.40 M	gym bar 18.20-19.05 A		pilates 18.40-19.25 	strong nation™ 18.10-18.55 M	fitboxe® 19.15-20.00 A			
fitboxe® 19.10-19.55 A	spinning 20.05-21.00 A	G.A.G. 19.30-20.15 M		fitboxe® 19.10-19.55 A		total body 19.30-20.15 M	spinning 19.00-19.55 A				
zumba 20.00-20.45 M		cross cardio 20.20-21.05 A		boot camp 20.20-21.05 A		posturale 20.20-21.05 B					

DOMENICA

SALA LUNA	SALA SOLE
	spinning 09.45-10.40 A
	supersession 10.45-11.30 - A

Tutti i corsi sono a prenotazione su app WellTeam o su sito internet 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