

CORSI FITNESS 2022



SEVEN INFINITY
La community dello sport

**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 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
Verifica la programmazione su APP.

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
GAG FEDERICO 9.15 - 10.00 M	ANTALGICA JURI 9.15 - 10.00 B	STEP&DANCE PAOLA 9.30 - 10.15 M	ANTALGICA JURI 9.15 - 10.00 B	STEP&DANCE PAOLA 9.30 - 10.15 M	SUPERSESSION - 10.15 - 11.00 M/A	
TOTAL BODY MARY 9.30 - 10.15 M	HATHA YOGA VINCENZA 9.15 - 10.15 B	GAG MARY 9.40 - 10.25 A	HATHA YOGA VINCENZA 9.15 - 10.15 B	FITBALL MARY 9.40 - 10.25 M	SUPERSESSION - 11.05 - 11.50 M/A	
UPPERBODY FEDERICO 10.10 - 10.55 M	ZUMBA ALEX 09.30 - 10.15 M	PILATES PAOLA 10.25 - 11.10 B	ZUMBA ALEX 09.30 - 10.15 M	PILATES PAOLA 10.25 - 11.10 B		
EASYGYM MARY 10.25 - 11.10 B	PANCAFIT JURI 10.10 - 10.55 B	EASYGYM MARY 10.35 - 11.20 B	PANCAFIT JURI 10.10 - 10.55 B	GYM&STRETCH MARY 10.35 - 11.20 B		SPINNING 9.45 - 10.40 M/A
PILATES PAOLA 11.15 - 12.00 B	TOTAL BODY ALEX 10.25 - 11.10 M	TRX MARY 13.00 - 13.45 M	TOTAL BODY ALEX 10.25 - 11.10 M	SESSISON SURPRISE MARY 12.45 - 13.30 M/A		
TOTAL BODY FEDERICO 13.00 - 13.45 M	SPINNING NICOLA 13.00 - 13.55 A		PUMP MARIKA 13.00 - 13.45 M			
STEP CLAUDIA 17.30 - 18.15 M	TRX MARY 17.20 - 18.05 M	GAG FEDERICO 17.40 - 18.25 A	UPPERBODY MARY 17.00 - 17.45 M	GAG CLAUDIA 17.35 - 18.20 A		
FULL IMPACT ROSY 17.40 - 18.25 M	CROSSCARDIO SARA 17.15 - 18.00 M	TABATA ROSY 17.45 - 18.30 M	PILATES VINCENZA 17.20 - 18.05 B	TOTAL BODY MARIKA 18.10 - 19.05 M		
FITBOXE CLAUDIA 18.20 - 19.05 M	FITBALL MARY 18.10 - 18.55 M	TOTAL BODY FEDERICO 18.35 - 19.20 M	TRX MARY 17.50 - 18.35 M	SUPERJUMP CLAUDIA 18.25 - 19.10 M		
CIRCUIT ROSY 18.30 - 19.15 A	HIIT SARA 18.00 - 18.50 A	FULL IMPACT ROSY 18.35 - 19.20 M	YOGA VINCENZA 18.10 - 19.10 B	SPINNING MARIKA 19.10 - 20.00 A		
SUPERJUMP CLAUDIA 19.15 - 20.00 M	PILATES VINCENZA 19.00 - 19.45 B	SPINNING FABIO 19.25 - 20.15 A	FITBALL POST. MARY 18.40 - 19.25 M	STEP TONE CLAUDIA 19.15 - 20.00 M		
PUMP MARIKA 19.20 - 20.00 M	GYM BAR GAIA 8.55 - 19.40 A	ZUMBA - 19.30 - 20.10 M	TABATA GAIA 19.15 - 20.00 M			
ZUMBA - 20.05 - 20:50 M	YOGA VINCENZA 19.50 - 20.50 B		SPINNING NICOLA 19.30 - 20.20 A			
SPINNING MARIKA 20.10 - 21.00 A	KETTLEBELL GAIA 19.45 - 20.30 A		FITBOXE GAIA 20.05 - 20.50 M			

IL PLANNING POTREBBE SUBIRE VARIAZIONI.
VERIFICARE L'EFFETTIVA PROGRAMMAZIONE
SETTIMANALE TRAMITE APP.