

CORSI FITNESS 2023



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.

PER FREQUENTARE I CORSI PORTA SEMPRE CON TE:

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

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
GAG FEDERICO 9.15 - 10.00 M SALA	ANTALGICA JURI 9.15 - 10.00 B SALA	STEP&DANCE PAOLA 9.30 - 10.15 M SALA	ANTALGICA JURI 9.15 - 10.00 B SALA	STEP&DANCE PAOLA 9.30 - 10.15 M SALA	SUPERSESSON - 10.15 - 11.00 M/A SALA
	HATHA YOGA VINCENZA 9.15 - 10.15 B SALA	GAG SARA C. 9.40 - 10.25 A SALA	HATHA YOGA VINCENZA 9.15 - 10.15 B SALA	UPPER BODY MARIKA 9.40 - 10.25 M SALA	SUPERSESSON - 11.05 - 11.50 M/A SALA
UPPERBODY FEDERICO 10.10 - 10.45 M SALA	PANCAFIT JURI 10.10 - 10.55 B SALA	PILATES PAOLA 10.25 - 11.10 B SALA	PANCAFIT JURI 10.10 - 10.55 B SALA	PILATES PAOLA 10.25 - 11.10 B SALA	
	ZUMBA MARTINA 10.20 - 11.05 M SALA	EASYGYM SARA C. 10.35 - 11.20 B SALA	ZUMBA MARTINA 10.20 - 11.05 M SALA	GYM&STRETCH MARIKA 10.35 - 11.20 B SALA	
PILATES PAOLA 11.15 - 12.00 B SALA	TOTAL BODY MARTINA 11.10 - 11.55 M SALA		CIRCUIT TRAINING MARTINA 11.10 - 11.55 M SALA		DOMENICA
					SPINNING - 9.45 - 10.40 A SALA
TOTAL BODY FEDERICO 13.00 - 13.45 M SALA	SPINNING NICOLA 13.00 - 13.55 A SALA	PILATES VINCENZA 13.00 - 13.45 M SALA	PUMP MARIKA 13.00 - 13.45 M SALA	FITBOXE MARIKA 13.00 - 13.45 M/A SALA	
STEP COREO CLAUDIA 17.30 - 18.15 M SALA	GAG SARA 17.10 - 17.55 M SALA	TOTAL BODY GAIA 17.40 - 18.25 M SALA	UPPERBODY MARY 17.00 - 17.45 M SALA	GAG CLAUDIA 17.35 - 18.20 M SALA	
FITBOXE CLAUDIA 18.20 - 19.05 M SALA	TRX MARY 17.30 - 18.15 M SALA	TABATA ALBERTO 17.45 - 18.30 A SALA	TRX MARY 17.50 - 18.35 M SALA	PUMP MARIKA 18.10 - 19.05 M SALA	
TOTAL BODY MARIKA 18.20 - 19.05 M SALA	CROSSCARDIO SARA 18.00 - 18.45 A SALA	CARDIOABDOMINAL GAIA 18.35 - 19.20 M SALA	YOGA VINCENZA 18.00 - 18.45 B SALA	SUPERJUMP CLAUDIA 18.25 - 19.10 M SALA	
PUMP MARIKA 19.10 - 19.55 M SALA	FITBALL MARY 18.20 - 19.05 M SALA	FULL IMPACT ALBERTO 18.35 - 19.20 A SALA	PILATES MARY 18.40 - 19.25 B SALA	SPINNING MARIKA 19.10 - 20.00 A SALA	
SUPERJUMP CLAUDIA 19.15 - 20.00 M SALA	GYM BAR GAIA 18.50 - 19.40 M SALA	SPINNING FABIO 19.25 - 20.15 A SALA	TABATA GAIA 18.50 - 19.40 A SALA	STEP COREO CLAUDIA 19.15 - 20.00 M SALA	
SPINNING MARIKA 20.00 - 20.55 A SALA	PILATES VINCENZA 19.10 - 19.55 B SALA	ZUMBA GIUSY 20.05 - 20.50 M SALA	SPINNING NICOLA 19.30 - 20.25 A SALA		
ZUMBA GIUSY 20.05 - 20.50 M SALA	KETTLEBELL GAIA 19.45 - 20.30 A SALA		FITBOXE GAIA 19.45 - 20.30 M SALA		
	YOGA VINCENZA 20.00 - 21.00 B SALA				

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