CORSI FITNESS

SEVEN INFINITY

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*

GENNAIO 2024

LUNEDÌ 1	MARTEDÌ 2	MERCOLEDÌ 3	GIOVEDÌ 4	VENERDÌ 5	SABATO 6
	HATHA YOGA VINCENZA 9.15 - 10.15 B SALA	**GAG** NADIA 9.40 - 10.25 A SALA	**HATHA YOGA** VINCENZA 9.15 - 10.15 B SALA	**UPPER BODY** MARIKA 9.40 - 10.25 M SALA	
	ZUMBA MARTINA 10.20 - 11.05 M	**EASYGYM** NADIA 10.35 - 11.20 B SALA	**ZUMBA** MARTINA 10.20 - 11.05 M	**GYM&STRETCH** MARIKA 10.35 - 11.20 B SALA	**DOMENICA 7**
	TOTAL BODY MARTINA 11.10 - 11.55 M SALA		**CIRCUIT TRAINING** MARTINA 11.10 - 11.55 M SALA		
	SPINNING NICOLA 13.00 - 13.55 A SALA		**PUMP** MARIKA 13.00 - 13.45 M SALA	**CIRCUIT TRAINING** MARIKA 13.00 - 13.45 M/A SALA	
	GAG SARA 17.10 - 17.55 M SALA			**PUMP** MARIKA 18.10 - 19.05 M SALA	
	CROSSCARDIO SARA 18.00 - 18.45 A SALA		**YOGA** VINCENZA 17.50 - 18.45 B SALA		
		SPINNING FABIO 19.25 - 20.15 A SALA		**SPINNING** MARIKA 19.10 - 20.00 A SALA	
			SPINNING NICOLA 19.30 - 20.25 A SALA		

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