

CORSI FITNESS

DAL 23 AL 29 DICEMBRE 2024



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 23	MARTEDÌ 24	MERCOLEDÌ 25	GIOVEDÌ 26	VENERDÌ 27	SABATO 28		
MILITARY FIT FEDERICO 7.15 - 8.00 NEW! SALA					TOTAL BODY MARTINA 10.15 - 11.00 SALA		
GAG FEDERICO 9.15 - 10.00 SALA				TOTAL BODY MARTINA 9.30 - 10.15 SALA	CHRISTMAS ZUMBA MARTINA 11.05 - 11.50 SALA		
TOTAL BODY MARTINA 9.30 - 10.15 SALA					DOMENICA 29 SPINNING ROBERTO 9.45 - 10.40 A		
UPPERBODY FEDERICO 10.05 - 10.50 SALA				HATHA FLOW YOGA ISIDE 10.20 - 11.20 SALA			
EASY GYM MARTINA 10.20 - 11.05 SALA							
	SOSPENSIONE CORSI	SOSPENSIONE CORSI	SOSPENSIONE CORSI				
TOTAL BODY MARTINA 13.00 - 13.45 NEW! SALA							
ANTALGICA JURI 14.15 - 15.00 SALA							
STEP COREO CLAUDIA 17.30 - 18.15 SALA							
FITBOXE CLAUDIA 18.20 - 19.05 SALA							
TOTAL BODY MARIKA 18.00 - 18.45 SALA							MILITARY TRAINING MARTINA 18.00 - 18.45 SALA
PUMP MARIKA 18.50 - 19.35 SALA							ZUMBA MARTINA 18.50 - 19.35 SALA
SUPERJUMP CLAUDIA 19.15 - 20.00 SALA							
ZUMBA GIUSY 20.15 - 21.00 SALA							
SPINNING MARIKA 19.45 - 20.40 A							

SMALL GROUPS

LUNEDÌ 23

WELLNESS
JURI
11.00
SALA

SMALL GROUP
SOSPESI
DAL 24/12/2024
AL 6/1/2025

CORSI FITNESS

DAL 30 DICEMBRE '24 AL 5 GENNAIO '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 30	MARTEDÌ 31	MERCOLEDÌ 1	GIOVEDÌ 2	VENERDÌ 3	SABATO 4	DOMENICA 5	
PILATES VINCIENZA 9.15 - 10.15 B SALA				SPINNING MARIKA 9.40 - 10.30 A SALA			
UPPERBODY MARTINA 9.30 - 10.15 H SALA				TOTAL BODY MARIKA 10.35 - 11.20 H SALA			
				HATHA FLOW YOGA ISIDE 11.25 - 12.25 B SALA			
CIRCUIT TRAINING MARTINA 10.20 - 11.05 H SALA	SOSPENSIONE CORSI	SOSPENSIONE CORSI	SOSPENSIONE CORSI				
TOTAL BODY CLAUDIA 17.45 - 18.15 H SALA							
FLEXSTRETCH CLAUDIA 18.20 - 19.05 H SALA NEW!				PUMP MARIKA 18.00 - 18.45 H SALA			
				CIRCUIT TRAINING MARIKA 18.50 - 19.35 H SALA			

SMALL GROUPS

SMALL GROUP SOSPESI

DAL 24/12/2024

AL 6/1/2025

Il planning potrebbe subire variazioni. Verificare l'effettiva programmazione settimanale tramite app. Questa programmazione è garantita fino al 15 giugno 2025 (esclusi small group).

CORSI FITNESS DAL 6 AL 12 GENNAIO '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 6	MARTEDÌ 7	MERCOLEDÌ 8	GIOVEDÌ 9	VENERDÌ 10
		HATHA FLOW YOGA ISIDE 7.15 - 8.15 NEW! SALA		
	HATHA YOGA VINCENZA 9.15 - 10.15 SALA		HATHA YOGA VINCENZA 9.15 - 10.15 SALA	STEP&DANCE PAOLA 9.30 - 10.15 SALA
	ANTALGICA JURI 9.30 - 10.15 SALA	STEP&DANCE PAOLA 9.30 - 10.15 SALA	ANTALGICA JURI 9.30 - 10.15 SALA	UPPER BODY MARIKA 9.40 - 10.25 SALA
	ZUMBA MARTINA 10.20 - 11.05 SALA	GAG MARIKA 9.40 - 10.25 SALA	ZUMBA MARTINA 10.20 - 11.05 SALA	PILATES PAOLA 10.20 - 11.05 SALA
	PANCAFIT JURI 10.20 - 11.05 SALA	PILATES PAOLA 10.20 - 11.05 SALA	PANCAFIT JURI 10.20 - 11.05 SALA	GYM&STRETCH MARIKA 10.30 - 11.15 SALA
	TOTAL BODY MARTINA 11.10 - 11.55 SALA	SOFTGYM MARIKA 10.30 - 11.15 SALA	CIRCUIT TRAINING MARTINA 11.10 - 11.55 SALA	
		PILATES PAOLA 11.10 - 11.55 SALA		
	SPINNING NICOLA 13.00 - 13.55 SALA	PUMP MARIKA 13.00 - 13.45 SALA	GAG MARTINA 13.00 - 13.45 SALA	CIRCUIT TRAINING MARIKA 13.00 - 13.45 SALA
			ANTALGICA JURI 14.15 - 15.00 SALA	
	GAG SARA 17.15 - 18.00 SALA	TOTAL BODY GAIA 17.40 - 18.25 SALA		
	FLEX&POSTURAL MARY 17.30 - 18.15 SALA	TABATA ALBERTO 17.45 - 18.30 SALA	UPPERBODY MARY 17.00 - 17.45 SALA	GAG CLAUDIA 17.40 - 18.25 SALA
	CROSSCARDIO SARA 18.05 - 18.50 SALA	CARDIOABDOMINAL GAIA 18.30 - 19.15 SALA	TRX MARY 17.50 - 18.35 SALA	PUMP MARIKA 18.00 - 18.45 SALA
	FITBALL MARY 18.20 - 19.05 SALA	FULL IMPACT ALBERTO 18.35 - 19.20 SALA	PILATES MARY 18.40 - 19.25 SALA	FLEXSTRETCH CLAUDIA 18.30 - 19.15 SALA
	RUBBER TONE GAIA 18.55 - 19.40 SALA		TABATA GAIA 18.50 - 19.35 SALA	
	PILATES MARY 19.10 - 19.55 SALA	SPINNING FABIO 19.30 - 20.25 SALA	SPINNING NICOLA 19.40 - 20.35 SALA	SPINNING ROBERTO 19.20 - 20.15 SALA
	KETTLEBELL GAIA 19.45 - 20.30 SALA	ZUMBA GIUSY 20.15 - 21.00 SALA	FITBOXE GAIA 19.45 - 20.30 SALA	

SABATO 11
SUPERSESSION - 10.15 - 11.00 M/A SALA
SUPERSESSION - 11.05 - 11.50 M/A SALA
DOMENICA 12
SPINNING - 9.45 - 10.40 A SALA

SMALL GROUPS

MARTEDÌ 7
GINNASTICA DOLCE JURI 11.05 SALA
PILATES POSTURALE JURI 18.00 SALA
ANTI-AGGR. FEMMIN. RICCARDO 18.00 SALA
MERCOLEDÌ 8
GINN. POSTURALE IN ACQUA - JURI 11.15 VASCIA
CALISTHENICS RICCARDO 19.20 - 20.20 SALA
GIOVEDÌ 9
ANTI-AGGR. FEMMIN. RICCARDO 18.00 SALA
VENERDÌ 10
GINNASTICA DOLCE JURI 11.15 SALA
PILATES PAOLA 11.15 SALA
CALISTHENICS RICCARDO 19.20 - 20.20 SALA