

CORSI WEEKEND GIUGNO



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.

SABATO 31

HATHA YOGA
ISIDE / SALA ☾
10.00 - 11.00 📶📶📶📶📶📶

HATHA FLOW YOGA
ISIDE / SALA ☾
11.05 - 12.05 📶📶📶📶📶📶

DOMENICA 1

SPINNING
NICOLA / SALA ☀️
9.45 📶📶📶📶📶📶

SABATO 7

FITBOXE
DANIELA / SALA ☾
10.15 - 11.00 📶📶📶📶📶📶

FUNCTIONAL TRAINING
DANIELA / SALA ☾
11.05 - 11.50 📶📶📶📶📶📶

DOMENICA 8

SPINNING
FABIO / SALA ☀️
9.45 📶📶📶📶📶📶

SABATO 14

PILATES
VINCENZA / SALA ☾
10.15 - 11.15 📶📶📶📶📶📶

HATHA YOGA
VINCENZA / SALA ☾
11.20 - 12.20 📶📶📶📶📶📶

DOMENICA 15

SPINNING
ROBERTO / SALA ☀️
9.45 📶📶📶📶📶📶

SABATO 21

STEP&DANCE
PAOLA / SALA ☾
10.15 - 11.00 📶📶📶📶📶📶

TOTAL BODY
PAOLA / SALA ☾
11.05 - 11.50 📶📶📶📶📶📶

DOMENICA 22

SPINNING
ROBERTO / SALA ☀️
9.45 📶📶📶📶📶📶

SABATO 28

HATHA FLOW YOGA
ISIDE / SALA ☾
10.00 - 11.00 📶📶📶📶📶📶

HATHA FLOW YOGA
ISIDE / SALA ☾
11.05 - 12.05 📶📶📶📶📶📶

DOMENICA 29

SPINNING
MARIKA / SALA ☀️
9.45 📶📶📶📶📶📶



NOTA:

il planning potrebbe subire variazioni in base alle presenze,
tali avvisi verranno comunicati 24 ore prima dell'inizio delle lezioni

📶 ATTIVITÀ INTENSA

📶 ATTIVITÀ INTERMEDIA

📶 ATTIVITÀ LEGGERA

❤️ CARDIO

🏋️ TONO

🌀 OLISTICO

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