

CORSI FITNESS 2025/2026



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.

PER FREQUENTARE I CORSI PORTA SEMPRE CON TE:

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

LUNEDÌ

SPINNING
MARIKA / SALA ☀
7.15 - 8.00 📊❤

UPPERBODY
GIACOMO / SALA ☀
9.15 - 10.00 📊🧘

TOTAL BODY
MARTINA / SALA ☀
9.30 - 10.15 📊🧘

GAG
GIACOMO / SALA ☀
10.05 - 10.50 📊🧘

EASY GYM
MARTINA / SALA ☀
10.20 - 11.05 📊🧘

MILITARY TRAINING
MARTINA / SALA ☀
13.00 - 13.45 📊🧘

TOTAL BODY
MARIKA / SALA ☀
18.00 - 18.45 📊🧘

PUMP
MARIKA / SALA ☀
18.50 - 19.35 📊🧘

SPINNING
MARIKA / SALA ☀
19.40 - 20.25 📊❤

ZUMBA
MARTINA / SALA ☀
20.00 - 20.45 📊❤

POWER TONE
MARTINA / SALA ☀
20.50 - 21.35 📊❤

MARTEDÌ

HATHA YOGA
ISIDE / SALA ☀
9.15 - 10.05 📊🧘

ANTALGICA
JURI / SALA ☀
9.20 - 10.05 📊🧘

ZUMBA
MARTINA / SALA ☀
10.10 - 10.55 📊❤

PANCAFIT
JURI / SALA ☀
10.10 - 10.55 📊🧘

TOTAL BODY
MARTINA / SALA ☀
11.00 - 11.45 📊🧘

SPINNING
NICOLA / SALA ☀
13.00 - 13.55 📊❤

GAG
SARA C / SALA ☀
17.25 - 18.10 📊🧘

FITBALL
MARY / SALA ☀
17.40 - 18.25 📊🧘

CROSS CARDIO
SARA C / SALA ☀
18.15 - 19.00 📊❤

PILATES
MARY / SALA ☀
18.30 - 19.15 📊🧘

RUBBER TONE
GAIA / SALA ☀
19.10 - 19.55 📊🧘

YOGA TIBETAN SOUND
SARA V / SALA ☀
19.20 - 20.20 📊🧘

KETTLEBELL
GAIA / SALA ☀
20.00 - 20.45 📊🧘

MERCOLEDÌ

HATHA FLOW YOGA
ISIDE / SALA ☀
7.15 - 8.15 📊🧘

GAG
MARIKA / SALA ☀
9.20 - 10.05 📊🧘

STEP&DANCE
PAOLA / SALA ☀
9.30 - 10.15 📊❤

EASY CIRCUIT
MARIKA / SALA ☀
10.10 - 11.55 📊🧘

PILATES
PAOLA / SALA ☀
10.20 - 11.05 📊🧘

PILATES
PAOLA / SALA ☀
11.10 - 11.55 📊🧘

PUMP
MARIKA / SALA ☀
13.00 - 13.45 📊🧘

TOTAL BODY
GAIA / SALA ☀
17.40 - 18.25 📊🧘

TABATA
ALBERTO / SALA ☀
17.50 - 18.35 📊🧘

CARDIO ABDOMINAL
GAIA / SALA ☀
18.30 - 19.15 📊🧘

FULL IMPACT
ALBERTO / SALA ☀
18.40 - 19.25 📊🧘

SPINNING
FABIO / SALA ☀
19.20 - 20.15 📊❤

ZUMBA
MARTINA / SALA ☀
20.00 - 20.45 📊❤

POWER TONE
MARTINA / SALA ☀
20.50 - 21.35 📊🧘

GIOVEDÌ

HATHA YOGA
ISIDE / SALA ☀
9.15 - 10.05 📊🧘

ANTALGICA
JURI / SALA ☀
9.20 - 10.05 📊🧘

ZUMBA
MARTINA / SALA ☀
10.10 - 10.55 📊❤

PANCAFIT
JURI / SALA ☀
10.10 - 10.55 📊🧘

CIRCUIT TRAINING
MARTINA / SALA ☀
11.00 - 11.45 📊🧘

GAG
MARTINA / SALA ☀
13.00 - 13.45 📊🧘

UPPER BODY
MARY / SALA ☀
17.10 - 17.55 📊🧘

TRX
MARY / SALA ☀
18.00 - 18.45 📊🧘

PILATES
MARIKA / SALA ☀
18.50 - 19.35 📊🧘

TABATA
GAIA / SALA ☀
18.50 - 19.35 📊🧘

SPINNING
NICOLA / SALA ☀
19.40 - 20.35 📊❤

FITBOXE
GAIA / SALA ☀
19.40 - 20.25 📊❤

VENERDÌ

SPIN & TONE
MARIKA / SALA ☀
9.15 - 10.00 📊❤

STEP & DANCE
PAOLA / SALA ☀
9.20 - 10.05 📊❤

GYM & STRETCH
MARIKA / SALA ☀
10.05 - 10.50 📊🧘

PILATES
PAOLA / SALA ☀
10.10 - 10.55 📊🧘

CIRCUIT TRAINING
MARIKA / SALA ☀
13.00 - 13.45 📊🧘

GAG
CLAUDIA / SALA ☀
16.45 - 17.30 📊🧘

FLEX & STRETCH
CLAUDIA / SALA ☀
17.35 - 18.20 📊❤

PUMP
MARIKA / SALA ☀
18.25 - 19.10 📊🧘

SPINNING
ROBERTO / SALA ☀
19.15 - 20.10 📊❤

SABATO

SUPERSESSION
SALA ☀
10.15 - 11.00 📊+📊

SUPERSESSION
SALA ☀
11.05 - 11.50 📊+📊

DOMENICA

SPINNING
SALA ☀
9.45 - 10.40 📊❤

**IL PLANNING
DEI CORSI
A PORTATA DI
SMARTPHONE
LO TROVI QUI**



**TROVI ANCHE
SMALL GROUP
E PILATES
REFORMER**



📊 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 21 giugno 2026