



SEVEN INFINITY

PLANNING SMALL GROUP 2025/2026

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
WELLNESS JURI / SALA ☾ 11.00 - 12.00 📊👁	GINNASTICA DOLCE JURI / SALA ☀ 11.00 - 12.00 📊👁			GINNASTICA DOLCE JURI / SALA ☀ 11.00 - 12.00 📊👁	
		GINN. POSTUR. IN ACQUA JURI / PISCINA / PIANO - VASCA TUFFI 11.30 - 12.30 📊👁		PILATES PAOLA / SALA ☾ 11.15 - 12.15 📊👁	
BENESSERE POSTURALE SALVATORE / SALA ☾ 14.15 - 15.00 📊👁			BENESSERE POSTURALE SALVATORE / SALA ☾ 14.15 - 15.00 📊👁		
				HYROX® ALBERTO / SALA ☀ 17.10 - 18.10 📊🏋️	
HYROX® ALBERTO / SALA ☾ 17.50 - 18.50 📊🏋️				HYROX® ALBERTO / SALA ☀ 18.15 - 19.15 📊🏋️	
HYROX® ALBERTO / SALA ☾ 19.00 - 19.55 📊🏋️	PILATES POSTURALE JURI / THE CAVE ⁷ 18.00 - 19.00 📊👁	CALISTHENICS RICCARDO / BOX CROSSFIT 20.30 - 21.30 📊🏋️			
DIFESA PERSONALE LUCA / SALA ☀ 20.30 - 22.00 📊🏋️	KRAV MAGA RICCARDO / SALA ☀ 20.30 - 22.30 📊🏋️	DIFESA PERSONALE LUCA / SALA ☀ 20.30 - 22.00 📊🏋️	KRAV MAGA RICCARDO / SALA ☀ 20.30 - 22.30 📊🏋️	CALISTHENICS RICCARDO / BOX CROSSFIT 20.30 - 21.30 📊🏋️	

📊 ATTIVITÀ INTENSA

📊 ATTIVITÀ INTERMEDIA

📊 ATTIVITÀ LEGGERA

❤️ CARDIO

🏋️ TONO

👁 OLISTICO

Il planning potrebbe subire variazioni. Verificare l'effettiva programmazione settimanale tramite App. Questa programmazione ha validità dal 15 settembre 2025 al 21 giugno 2026.



REV25092