

CORSI FITNESS 2026



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 o i corsi consegnato in fase di iscrizione o richiedine una copia scrivendo a fitness@seveninfinity.it
 Verifica la programmazione su APP.

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
SPINNING MARIKA / SALA ☀️ 7.15 - 8.00 📶❤️		HATHA FLOW YOGA ISIDE / SALA ☾ 7.15 - 8.15 📶🌀		
UPPERBODY NAZAR / SALA ☾ 9.15 - 10.00 📶🧘	HATHA YOGA ISIDE / SALA ☀️ 9.10 - 10.05 📶🌀		HATHA YOGA ISIDE / SALA ☀️ 9.10 - 10.05 📶🌀	SPIN & TONE MARIKA / SALA ☀️ 9.15 - 10.00 📶❤️
	ANTALGICA JURI / SALA ☾ 9.20 - 10.05 📶🌀	GAG MARIKA / SALA ☀️ 9.20 - 10.05 📶🧘	ANTALGICA JURI / SALA ☾ 9.20 - 10.05 📶🌀	STEP & DANCE PAOLA / SALA ☾ 9.20 - 10.05 📶❤️
GAG NAZAR / SALA ☾ 10.05 - 10.50 📶🧘	ZUMBA MARTINA / SALA ☾ 10.10 - 10.55 📶❤️	STEP&DANCE PAOLA / SALA ☾ 9.30 - 10.15 📶❤️	ZUMBA MARTINA / SALA ☾ 10.10 - 10.55 📶❤️	GYM & STRETCH MARIKA / SALA ☀️ 10.05 - 10.50 📶🌀
EASY GYM MARTINA / SALA ☀️ 10.00 - 10.45 📶🧘	PANCAFIT JURI / SALA ☀️ 10.10 - 10.55 📶🌀	EASY CIRCUIT MARIKA / SALA ☀️ 10.10 - 10.55 📶🌀	PANCAFIT JURI / SALA ☀️ 10.10 - 10.55 📶🌀	PILATES PAOLA / SALA ☾ 10.10 - 10.55 📶🌀
FLEX & STRETCH MARTINA / SALA ☀️ 10.50 - 11.35 📶🌀	TOTAL BODY MARTINA / SALA ☾ 11.00 - 11.45 📶🧘	PILATES PAOLA / SALA ☾ 10.20 - 11.05 📶🌀	CIRCUIT TRAINING MARTINA / SALA ☾ 11.00 - 11.45 📶🧘	
		PILATES PAOLA / SALA ☾ 11.10 - 11.55 📶🌀		
MILITARY TRAINING MARTINA / SALA ☾ 13.00 - 13.45 📶🧘	SPINNING NICOLA / SALA ☀️ 13.00 - 13.55 📶❤️	PUMP MARIKA / SALA ☾ 13.00 - 13.45 📶🧘	GAG MARTINA / SALA ☾ 13.00 - 13.45 📶🧘	CIRCUIT TRAINING MARIKA / SALA ☾ 13.00 - 13.45 📶🧘
	GAG SARA C / SALA ☾ 17.25 - 18.10 📶🧘	TOTAL BODY GAIA / SALA ☀️ 17.40 - 18.25 📶🧘		GAG CLAUDIA / SALA ☾ 16.45 - 17.30 📶🧘
	FITBALL MARY / SALA ☀️ 17.40 - 18.25 📶🧘	TABATA ALBERTO / SALA ☾ 17.50 - 18.35 📶🧘	UPPER BODY MARY / SALA ☀️ 17.00 - 17.45 📶🧘	FLEX & STRETCH CLAUDIA / SALA ☾ 17.35 - 18.20 📶🌀
TOTAL BODY MARIKA / SALA ☀️ 17.55 - 18.40 📶🧘	CROSS CARDIO SARA C / SALA ☾ 18.15 - 19.00 📶❤️	CARDIO ABDOMINAL GAIA / SALA ☀️ 18.30 - 19.15 📶🧘	TRX MARY / SALA ☀️ 17.50 - 18.35 📶🧘	PUMP MARIKA / SALA ☾ 18.25 - 19.10 📶🧘
FULL IMPACT ALBERTO / SALA ☾ 18.00 - 18.45 📶🧘	PILATES MARY / SALA ☀️ 18.30 - 19.15 📶🌀	FULL IMPACT ALBERTO / SALA ☾ 18.40 - 19.25 📶🧘	PILATES MARY / SALA ☀️ 18.40 - 19.25 📶🌀	
PUMP MARIKA / SALA ☀️ 18.45 - 19.30 📶🧘	RUBBER TONE GAIA / SALA ☾ 19.10 - 19.55 📶🧘		TABATA GAIA / SALA ☾ 18.50 - 19.35 📶🧘	
SPINNING MARIKA / SALA ☀️ 19.40 - 20.25 📶❤️	YOGA TIBETAN SOUND SARA V / SALA ☀️ 19.20 - 20.20 📶🌀	SPINNING ANTONIO / SALA ☀️ 19.20 - 20.15 📶❤️	SPINNING NICOLA / SALA ☀️ 19.30 - 20.25 📶❤️	SPINNING ROBERTO / SALA ☀️ 19.15 - 20.10 📶❤️
ZUMBA MARTINA / SALA ☾ 20.00 - 20.45 📶❤️	KETTLEBELL GAIA / SALA ☾ 20.00 - 20.45 📶🧘	ZUMBA MARTINA / SALA ☾ 20.00 - 20.45 📶❤️	FITBOXE GAIA / SALA ☾ 19.40 - 20.25 📶❤️	
POWER TONE MARTINA / SALA ☾ 20.50 - 21.35 📶🧘		POWER TONE MARTINA / SALA ☾ 20.50 - 21.35 📶🧘		

DOMENICA
SPINNING
 SALA ☀️
 9.40 - 10.35 📶❤️

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