

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

LUNEDÌ

SPINNING
MARIKA / SALA ☀
7.15 - 8.00

UPPERBODY
NAZAR / SALA ☀
9.15 - 10.00

GAG
NAZAR / SALA ☀
10.05 - 10.50

EASY GYM
MARTINA / SALA ☀
10.00 - 10.45

FLEX & STRETCH
MARTINA / SALA ☀
10.50 - 11.35

MILITARY TRAINING
MARTINA / SALA ☀
13.00 - 13.45

TOTAL BODY
MARIKA / SALA ☀
17.55 - 18.40

FULL IMPACT
ALBERTO / SALA ☀
18.00 - 18.45

PUMP
MARIKA / SALA ☀
18.45 - 19.30

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 ☀
9.10 - 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 - 10.55

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
ANTONIO / 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 ☀
9.10 - 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 ☀
17.00 - 17.45

TRX
MARY / SALA ☀
17.50 - 18.35

PILATES
MARY / SALA ☀
18.40 - 19.25

TABATA
GAIA / SALA ☀
18.50 - 19.35

SPINNING
NICOLA / SALA ☀
19.30 - 20.25

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 ☀
9.40 - 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