

seven sporting club

LUNEDÌ		MARTEDÌ		MERCOLEDÌ		GIOVEDÌ		VENERDÌ		SABATO	
09:30	GINNASTICA GENERALE sala 2 Sabrina	09:30	TOTAL BODY FUNCTIONAL sala 1 Alessandra	09:30	FLOW FIT sala 2 Sabrina	09:30	NTC NIKE sala 1 Alessandra	09:30	GINNASTICA GENERALE sala 2 Sabrina	10:30	SPECIAL CLASS 90' sala 1
09:30	H.D.P. sala 1 Sonia	10:30	TABATA TRAINING sala 1 Alessandra	09:30	GINNASTICA GENERALE sala 1 Sonia	09:30	TACFIT sala 2 Sabrina	09:30	H.D.P. sala 1 Sonia	12:00	POLE DANCE * sala 2 Marianna
10:30	TOTAL BODY sala 1 Sonia	13:30	FLOW FIT sala 2 Sabrina	10:30	FIT BOXE TONE sala 1 Sonia	10:30	ZERO TONE sala 1 Alessandra	10:30	ZUMBA sala 2 Szilvia	13:30	SPINNING * sala 3 Catia
10:30	ZUMBA sala 2 Szilvia	17:00	HWAL MOO DO * sala 1 Javier	10:30	THE COREBAR sala 2 Szilvia	13:30	FLOW FIT sala 2 Sabrina	10:30	PUMP sala 1 Sonia	13:30	EXOTIC POLE * sala 2 Marianna
11:30	SPINNING * sala 3 Catia	17:30	SPINNING * sala 3 Catia	11:30	SPINNING * sala 3 Catia	17:00	HWAL MOO DO * sala 1 Javier	13:30	SPINNING * sala 3 Catia	DOMENICA	
13:30	SEVEN CROSS sala 1 Sabrina	18:00	FIT BOXE sala 1 Alessandra	13:30	NTC NIKE sala 1 Sabrina	17:30	SPINNING * sala 3 Catia	13:30	CIRCUIT TRX sala 1 Sabrina		
13:30	SPINNING * sala 3 Catia	18:00	ZUMBA sala 2 Giulia	13:30	SPINNING * sala 3 Catia	13:30	CIRCUIT TRX sala 1 Alessandra	18:00	THAIBOXE FIT sala 1 Francesco	11:30	ABDOMINALS 30' sala 1
13:30	POLE DANCE * sala 2 Marianna	19:00	STEP & TONE sala 1 Alessandra	13:30	POLE DANCE * sala 2 Marianna	18:00	ZUMBA sala 2 Giulia	19:00	SEVEN CROSS sala 1 Francesco		
17:00	SEVEN CROSS sala 1 Francesco	19:00	PILATES sala 2 Giulia	17:00	SEVEN CROSS sala 1 Francesco	19:00	TABATA TRAINING sala 1 Alessandra	18:30	THE COREBAR sala 2 Szilvia		
18:00	SEVEN CROSS sala 1 Francesco	19:30	SPINNING * sala 3 Catia	18:00	ZUMBA sala 2 Szilvia	19:00	PILATES sala 2 Giulia	20:00	PREPUGILISTICA * sala 1 Stefano		
19:00	ZERO FUSION sala 1 Francesco	20:00	TOTAL WORKOUT sala 1 Alessandra	18:00	NTC NIKE sala 1 Francesco	19:30	SPINNING * sala 3 Catia	21:00	KICK BOXING * sala 1 Stefano		
19:00	PILATES sala 2 Sonia	20:00	ZUMBA sala 2 Giulia	19:00	PILATES sala 2 Sonia	20:00	STEP & TONE sala 1 Alessandra	20:30	POLE DANCE * sala 2 Marianna		
20:00	NTC NIKE sala 1 Francesco	21:00	TOTAL BODY sala 2 Giulia	19:00	SEVEN CROSS sala 1 Francesco	20:00	ZUMBA sala 2 Giulia				
20:00	PREPUGILISTICA * sala 2 Stefano	21:00	SALSA & BACHATA * sala 1 Carlos & Ilaria	20:00	ZERO FUSION sala 1 Francesco	21:00	SENSUAL BACHATA* sala 1 Maicol & Virginia				
21:00	KICK BOXING * sala 1 Stefano	22:00	KIZOMBA AVANZATO * sala 1 Carlos & Ilaria	20:00	PREP. & KICK BOXING * sala 2 Stefano	21:15	POLE DANCE * sala 2 Marianna				
21:00	KIZOMBA PRINCIP. * sala 2 Carlos & Ilaria					22:00	SENSUAL BACHATA* sala 1 Maicol & Virginia				
22:00	KIZOMBA AVANZATO * sala 1 Carlos & Ilaria										
CORPO & MENTE		TONIFICAZIONE		INTERVAL		FUNZIONALE		COORDINAZIONE & CARDIO			



* Lezione a pagamento

CENTRO ESTETICO Mar - Ven 10:00 - 20:00
Sabato 10:00 - 19:00 Domenica Chiuso

PARRUCCHIERE Lun e Gio 15:00 - 21:00
da Martedì a Sabato 09:30 - 18:00

Da Lunedì a Venerdì dalle 07:00 alle 23:00 / Sabato dalle 09:00 alle 19:00 / Domenica dalle 09:00 alle 14:00

www.7sportingclub.com

Via R.B. Bandinelli 130 - 00178 Roma
06.79.15.152