



# seven sporting club

LUNEDÌ		MARTEDÌ		MERCOLEDÌ		GIOVEDÌ		VENERDÌ		SABATO	
9.30	GINNASTICA GENERALE sala 2 Sabrina	9.30	TOTAL BODY FUNCTIONAL sala 1 Alessandra	9.30	FLOW FIT sala 2 Sabrina	9.30	NTC NIKE sala 1 Alessandra	9.30	GINNASTICA GENERALE sala 2 Sabrina	10.30	SPECIAL CLASS 90' sala 1
9.30	H.D.P. sala 1 Sonia	10.30	TABATA TRAINING sala 1 Alessandra	9.30	GINNASTICA GENERALE sala 1 Sonia	10.30	ZERO TONE sala 1 Alessandra	9.30	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 1 Sabrina	10.30	FIT BOXE TONE sala 1 Sonia	13.30	FLOW FIT sala 1 Sabrina	10.30	ZUMBA sala 2 Szilvia	13.30	SPINNING * sala 3 Catia
10.30	THE COREBAR sala 2 Szilvia	17.00	HWAL MOO DO sala 1 Javier	10.30	ZUMBA sala 2 Szilvia	17.00	HWAL MOO DO sala 1 Javier	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	17.30	SPINNING * sala 3 Catia	13.30	SPINNING * sala 3 Catia	<b>DOMENICA</b>	
13.30	SEVEN CROSS sala 1 Sabrina	18.00	FIT BOXE sala 1 Alessandra	13.30	NTC NIKE sala 1 Sabrina	18.00	CIRCUIT TRX sala 1 Alessandra	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	18.00	ZUMBA sala 2 Giulia	18.00	THAIBOXE FIT sala 1 Francesco	10.30	TOTAL GYM 60' sala 1
13.30	POLE DANCE * sala 2 Marianna	19.00	STEP & TONE sala 1 Alessandra	13.30	POLE DANCE * sala 2 Marianna	19.00	TABATA TRAINING sala 1 Alessandra	19.00	SEVEN CROSS sala 1 Francesco	11.30	ABDOMINALS 30' sala 1
17.00	SEVEN CROSS sala 1 Francesco	19.00	PILATES sala 2 Giulia	17.00	SEVEN CROSS sala 1 Francesco	19.00	PILATES sala 2 Giulia	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	19.30	SPINNING * sala 3 Catia	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	20.00	STEP & TONE sala 1 Alessandra	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	ZUMBA sala 2 Giulia	21.45	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	21.00	KIZOMBA OPEN * sala 1 Carlos & Ilaria	<p>* Lezione a pagamento</p> <p>CENTRO ESTETICO Mar-Ven 10:00 - 20:00 Sabato 10:00 - 19:00 Domenica Chiuso</p> <p>PARRUCCHIERE Lun e Gio 15.00 - 21.00 da Martedì a Sabato 09:30 - 18:00</p>			
20.00	PREPUGILISTICA * sala 2 Stefano	21.00	SALSA & BACHATA * sala 1 Carlos & Ilaria	20.00	ZERO FUSION sala 1 Francesco	21.15	POLE DANCE * sala 2 Marianna				
21.00	KICK BOXING * sala 1 Stefano	22.00	KIZOMBA & SEMPA 4 * sala 1 Carlos & Ilaria	20.00	PREP. & KICK BOXING * sala 2 Stefano	22.00	KIZOMBA&SEMPA 3 * sala 1 Carlos & Ilaria				
21.00	KIZOMBA LADY STYLE * sala 2 Carlos & Ilaria										
22.00	KIZOMBA COPPIA * sala 1 Carlos & Ilaria										

CORPO & MENTE	TONIFICAZIONE	INTERVAL	FUNZIONALE	COORDINAZIONE & CARDIO
---------------	---------------	----------	------------	------------------------

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](http://www.7sportingclub.com)

Via R.B. Bandinelli 130 - 00178 Roma  
06.79.15.152