

SETTEMBRE



Lunedì		Martedì		Mercoledì		Giovedì		Venerdì		Sabato	
09:30 sala 2	Ginnastica Generale Sabrina	09:30 sala 1	Total Body Functional Alessandra	09:30 sala 1	Flow Fit ® Cristina	09:30 sala 1	NTC Nike Alessandra	09:30 sala 2	Ginnastica Generale Sabrina	10:30 sala 1	Special Class 90'
09:30 sala 1	TacFit ® Cristina	10:30 sala 1	Tabata Training ® Alessandra	09:30 sala 2	Ginnastica Generale Sabrina	10:30 sala 1	Zero Tone Alessandra	09:30 sala 1	TacFit ® Cristina	13:30 sala 3	Spinning * Catia
10:30 sala 1	Total Body Cristina	13:30 sala 1	Thaiboxe Fit Sabrina	10:30 sala 1	Fit Boxe Tone Cristina	13:30 sala 1	Flow Fit ® Sabrina	10:30 sala 2	Zumba Szilvia		
10:30 sala 2	The Corebar ® Szilvia	17:00 sala 1	Hwal Moo Do* Javier	11:30 sala 3	Spinning * Catia	17:00 sala 1	Hwal Moo Do* Javier	10:30 sala 1	Pump Cristina	Domenica	
11:30 sala 3	Spinning * Catia	17:30 sala 3	Spinning * Catia	13:30 sala 1	NTC Nike Sabrina	17:30 sala 3	Spinning * Catia	13:30 sala 3	Spinning * Catia	10:30 sala 1	Total Gym 60'
13:30 sala 1	Seven Cross Sabrina	18:00 sala 1	Fit Boxe Alessandra	13:30 sala 3	Spinning * Catia	18:00 sala 1	Circuit TRX Alessandra	13:30 sala 1	Circuit TRX Sabrina	11:30 sala 1	Abdominals 30'
13:30 sala 3	Spinning * Catia	18:00 sala 2	Zumba Antonio	17:00 sala 1	Seven Cross Francesco	18:00 sala 2	Zumba Antonio	18:00 sala 1	Thaiboxe Fit Francesco	11:00 sala 2	Corso Preparato * Dott. De Fabiis M.
17:00 sala 1	Seven Cross Francesco	19:00 sala 1	Step & Tone Alessandra	18:00 sala 2	Zumba Szilvia	19:00 sala 1	Tabata Training ® Alessandra	19:00 sala 1	Seven Cross Francesco		
18:00 sala 1	Seven Cross Francesco	19:00 sala 2	Pilates Giulia	18:00 sala 1	NTC Nike Francesco	19:00 sala 2	Pilates Giulia	18:30 sala 2	The Corebar ® Szilvia		
19:00 sala 1	Zero Fusion Francesco	19:30 sala 3	Spinning * Catia	19:00 sala 2	Pilates Sonia	19:30 sala 3	Spinning * Catia	20:00 sala 1	Prepugilistica * Stefano		
19:00 sala 2	Pilates Sonia	20:00 sala 1	Total Workout Alessandra	19:00 sala 1	Seven Cross Francesco	20:00 sala 1	Step & Tone Alessandra	21:00 sala 1	Kick Boxing * Stefano		
20:00 sala 1	NTC Nike Francesco	20:00 sala 2	Zumba Giulia	20:00 sala 1	Zero Fusion Francesco	20:00 sala 2	Zumba Giulia	21:00 sala 2	Pole Dance * Valentina		
20:00 sala 2	Prepugilistica * Stefano	21:00 sala 2	Cardio & Tone Giulia	20:00 sala 2	Prep. & Kick * Stefano	21:00 sala 1	Kizomba Open * Carlos & Ilaria	* Lezione a pagamento			
21:00 sala 1	Kick Boxing * Stefano	21:00 sala 1	Salsa & Bachata * Carlos & Ilaria	21:00 sala 1	Prep. & Kick AGO * Stefano	22:00 sala 1	Kizomba & Semba 3 * Carlos & Ilaria				
21:00 sala 2	Kizomba Lady Style * Carlos & Ilaria	22:00 sala 1	Kizomba & Semba 4 * Carlos & Ilaria	21:00 sala 2	Pole Dance * Valentina						
22:00 sala 2	Kizomba Coppia Cor. * Carlos & Ilaria										

Follow us on



CENTRO ESTETICO Mar - Ven 10:00 - 19:00
Sabato 10:00 - 18:00 Lunedì 15:30 - 19:00

PARRUCCHIERE Mar - Ven 09:00 - 19:00
Sabato 09:00 - 19:00 Lunedì 16:00 - 19:00

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

Via R.B. Bandinelli 130 - 00178 Roma
06.79.15.152