



seven sporting club

LUNEDÌ		MARTEDÌ		MERCOLEDÌ		GIOVEDÌ		VENERDÌ		SABATO	
09:30	GINNASTICA GENERALE sala 2 Sabrina	09:30	TOTAL BODY FUNCTIONAL sala 1 Giulia	09:30	GINNASTICA GENERALE sala 2 Sabrina	09:30	ZERO TONE sala 1 Giulia	09:30	GINNASTICA GENERALE sala 2 Sabrina	10:30	SPECIAL CLASS 90' sala 1
09:30	CARDIO PUMP sala 1 Alessandra	09:30	PREPUGILISTICA * sala 2 Federico	09:30	CIRCUIT TRX sala 1 Alessandra	09:30	PREPUGILISTICA * sala 2 Federico	09:30	STEP & TONE sala 1 Alessandra	12:00	POLE DANCE * sala 2 Giulia
10:30	FUNCTIONAL CIRCUIT sala 1 Alessandra	10:30	TABATA TRAINING sala 1 Giulia	10:30	FIT BOXE sala 1 Alessandra	10:30	PILATES sala 1 Giulia	10:30	TABATA TRAINING sala 1 Alessandra	13:30	SPINNING * sala 3 Catia
10:30	ZUMBA sala 2 Szilvia	11:00	POLE DANCE * sala 2 Giulia	10:30	SPINNING * sala 3 Catia	11:00	POLE DANCE * sala 2 Giulia	10:30	ZUMBA sala 2 Szilvia	14:30	DIFESA PERSONALE * sala 1 Giovanni
10:30	SPINNING * sala 3 Catia	13:30	CIRCUIT TRX sala 2 Alessandra	13:30	FLOW FIT sala 1 Sabrina	13:30	TABATA TRAINING sala 2 Alessandra	13:30	SPINNING * sala 3 Catia	DOMENICA	
13:30	SEVEN CROSS sala 1 Sabrina	17:00	POLE DANCE * sala 2 Giulia	13:30	SPINNING * sala 3 Catia	17:00	POLE DANCE * sala 2 Giulia	13:30	NTC NIKE sala 1 Sabrina		
13:30	SPINNING * sala 3 Catia	17:00	HWAL MOO DO * sala 1 Javier	17:00	SEVEN CROSS sala 1 Francesco	17:00	HWAL MOO DO * sala 1 Javier	17:00	HWAL MOO DO * sala 1 Javier	10:30	TOTAL GYM 60' sala 1
17:00	SEVEN CROSS sala 1 Francesco	17:30	SPINNING * sala 3 Catia	18:00	ZUMBA sala 2 Szilvia	17:30	SPINNING * sala 3 Catia	18:30	SPINNING * sala 3 Catia	11:30	ABDOMINALS 30' sala 1
18:00	SEVEN CROSS sala 1 Francesco	18:00	FIT BOXE sala 1 Elisa	18:00	HIIT PROG. PENALTY BOX sala 1 Francesco	18:00	AKI PUMP sala 1 Elisa	18:00	THAIBOXE FIT sala 1 Francesco	 Follow us on Instagram  FREE WI-FI ZONE	
19:00	ZERO FUSION sala 1 Francesco	18:00	STEP & TONE sala 2 Alessandra V.	19:00	PILATES sala 2 Sonia	18:00	TABATA TRAINING sala 2 Alessandra V.	19:00	SEVEN CROSS sala 1 Francesco		
19:00	PILATES sala 2 Sonia	19:00	BFT BODY WEIGHT sala 1 Elisa	19:00	SEVEN CROSS sala 1 Francesco	19:00	BFT STEP sala 1 Elisa	18:30	TOTAL BODY sala 2 Szilvia		
20:00	HIIT PROG. PENALTY BOX sala 1 Francesco	19:00	PILATES sala 2 Valerio	20:00	NTC NIKE sala 1 Francesco	19:00	PILATES sala 2 Valerio	20:00	SPINNING * sala 3 Catia		
20:00	PREPUGILISTICA * sala 2 Stefano	19:30	SPINNING * sala 3 Catia	20:00	PREP. & KICK BOXING * sala 2 Stefano	19:30	SPINNING * sala 3 Catia	20:00	PREPUGILISTICA * sala 1 Stefano		
21:00	KICK BOXING * sala 2 Stefano	20:00	CIRCUIT TRAINING sala 1 Elisa	21:00	POLE DANCE * sala 2 Giulia	20:00	METABOLIC TRAINING sala 1 Elisa	20:30	POLE DANCE * sala 2 Giulia		
21:00	SALSA & BACHATA * sala 1 Carlos & Ilaria	20:00	ZUMBA sala 2 Anthony			20:00	ZUMBA sala 2 Anthony	21:00	KICK BOXING * sala 1 Stefano		
22:00	KIZOMBA PRINCIP. * sala 1 Carlos & Ilaria	21:00	POLE DANCE * sala 2 Giulia			* Lezione a pagamento					
		21:00	SALSA & BACHATA * sala 1 Carlos & Ilaria								
		22:00	KIZOMBA AVANZATO * sala 1 Carlos & Ilaria								

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

PARRUCCHIERE Adry: Da Martedì a Sabato 09:30 - 18:30 Domenica e Lunedì Chiuso

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