

La direzione di **Action Fit** si riserva la facoltà di modificare gli orari di apertura e chiusura del Centro, la programmazione dei Corsi e quella degli istruttori per esigenze organizzative

CORSI CON ISTRUTTORE



Sala ACTION - Carate B.za

LUNEDI'

09:15-10:15

9:15

ZUMBA

Manuela

10:15-11:15

10:15

STONE

Manuela

12:45-13:35

12:45

PILATES

Eva

18:00-18:45

18:00

ZUMBA

Manuela

18:45-19:30

18:45

PUMP

Manuela

19:30-20:30

19:30

FIT BOXE

Manuela

MARTEDI'

09:30-10:30

9:30

POSTURAL

Dario

12:45-13:35

12:45

CIRCUIT TRAINING

Chiara

18:00-18:30

18:00

ABS

Chiara

18:30-19:15

18:30

FAT BURNER

Chiara

19:15-20:00

19:15

GAG & STRETCH

Chiara

20:20-21:10

20:20

PILATES

Melania

21:10-22:00

21:10

PILATES

Melania

MERCOLEDI'

09:30-10:30

9:30

FUNCTIONAL/KOMBAT

Manuela

12:45-13:35

12:45

ZUMBA

Manuela

15:00-15:45

15:00

da ottobre
TONIFICAZIONE

Giulia

18:00-18:30

18:00

FUNZIONALE

Manuela

18:30-19:00

18:30

FANTASY STEP

Manuela

19:00-19:45

19:00

FIT BOXE

Manuela

19:45-20:30

19:45

ZUMBA

Manuela

GIOVEDI'

09:30-10:30

9:30

WELLNESSTONE

Andrea

18:00-18:30

18:00

ABS

Chiara

18:30-19:15

18:30

TOTAL BODY

Chiara

19:15-20:00

19:15

JUMP

Chiara

20:20-21:10

20:20

PILATES

Melania

21:10-22:00

21:10

PILATES

Melania

VENERDI'

09:30-10:30

9:30

POSTURAL

Dario

12:45-13:35

12:45

JUMP

Chiara

18:30-19:15

18:30

SUPER CARDIO

Micky

19:15-20:00

19:15

ACTION STEP

Micky