

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 - Milano

LUNEDI'

09:30-10:30
9:30 POSTURALE
Cinzia

10:30-11:30
10:30 GAG
Cinzia

12:45-13:45
12:45 FIT BOXE
Mario

18:00-19:00
18:00 BODY PUMP
Riccardo

19:00-20:00
19:00 FUNCTIONAL TRAINING
Riccardo

20:00-21:00
20:00 TABATA
Riccardo

MARTEDI'

09:30-10:30
9:30 YOGA
Paola

10:30-11:30
10:30 SOFT TONE
Paola

13:00-14:00
13:00 BODY PUMP
Sara

18:00-18:45
18:00 STEP
Cristina

18:45-19:30
18:45 TOTAL TONE
Cristina

19:30-20:15
19:30 PILATES
Cristina

20:15-21:00
20:15 CIRCUIT TRAINING
Cristina

21:00-22:00
21:00 YOGA
Luca

MERCOLEDI'

09:45-10:30
9:45 GAG
Sara

10:30-11:15
10:30 UPPER BODY
Sara

11:15-11:45
11:15 STRETCHING
Sara

12:45-13:45
12:45 PILATES
Riccardo

17:00-18:00
17:00 BODY SCULPTY
Simona

18:00-18:45
18:00 BODY PUMP
Simona

18:45-19:15
18:45 ADDOME+STRETCH
Simona

19:15-20:00
19:15 TABATA
Simona

20:00-20:45
20:00 PILATES
Simona

GIOVEDI'

09:30-10:30
9:30 YOGA
Paola

10:30-11:30
10:30 TOTAL TONE+STRETCH
Riccardo

12:45-13:45
12:45 CIRCUIT TRAINING
Riccardo

18:00-19:00
18:00 PILATES
Cristina

19:00-19:15
19:00 ADDOMINALI
Cristina

19:15-20:15
19:15 STEP
Cristina

20:15-21:00
20:15 BODY PUMP
Cristina

VENERDI'

09:30-10:30
9:30 PILATES
Cristina

12:45-13:45
12:45 BODY SCULPTY
Cinzia

18:00-18:45
18:00 GAG
Simona

18:45-19:30
18:45 STEP TONE UP
Simona

19:30-20:15
19:30 FIT BOXE
Simona

20:15-21:00
20:15 TOTAL TONE
Simona