

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



LUNEDI'

- 09:15-10:15**
9:15 **ZUMBA**
Manuela
- 10:15-11:15**
10:15 **TONE**
Manuela
- 12:45-13:35**
12:45 **PILATES**
Eva
- 15:00-15:45**
15:00 **TONIFICAZIONE**
Giulia
- 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
- 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