

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

## MARTEDI'

09:00-10:00	9:00	GINNASTICA DOLCE	Cristina
10:00-11:00	10:00	YOGA	Paola
11:00-12:00	11:00	TOTAL TONE	Paola
12:45-13:45	12:45	BODY PUMP	Sara
18:00-18:45	18:00	STEP	Stefania
18:45-19:30	18:45	TOTAL TONE	Stefania
19:30-20:15	19:30	PILATES	Stefania
20:15-21:00	20:15	CIRCUIT TRAINING	Stefania

## 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
13:00-14:00	13:00	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
13:00-14:00	13:00	CIRCUIT TRAINING	Riccardo
18:00-19:00	18:00	PILATES	Stefania
19:00-19:15	19:00	ADDOMINALI	Stefania
19:15-20:15	19:15	STEP	Stefania
20:15-21:00	20:15	BODY PUMP	Stefania

## VENERDI'

09:00-10:00	9:00	GINNASTICA DOLCE	Cristina
10:00-11:00	10:00	PILATES	Cristina
13:00-14:00	13:00	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

## SAB/DOM

11:00-12:30	11:00	CORSO A SORPRESA	Istruttore a rotazione
-------------	-------	------------------	------------------------