

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'

09:30-10:00

9:30 **STRONG ABS**

10:00-11:00

10:00 **FUNCTIONAL**

13:00-13:50

13:00 **PILATES**

18:15-18:45

18:15 **STRONG ABS**

18:45-19:30

18:45 **PUMP**

19:30-20:15

19:30 **CIRCUIT TRAINING**

20:15-21:00

20:15 **POWER STRETCHING**

MARTEDI'

09:30-10:15

9:30 **TOTAL BODY**

10:15-11:00

10:15 **ZUMBA**

13:00-13:50

13:00 **PUMP**

18:30-19:00

18:30 **STRONG ABS**

19:00-19:45

19:00 **FIT BOXE**

19:45-20:30

19:45 **STEP & TONE**

MERCOLEDI'

09:30-10:15

9:30 **POWER STRETCHING**

10:15-11:00

10:15 **G.A.G.**

13:00-13:50

13:00 **FUNCTIONAL**

18:15-18:45

18:15 **UPPER BODY**

18:45-19:30

18:45 **FUNCTIONAL**

19:30-20:15

19:30 **ABS & LEG**

20:15-21:00

20:15 **PILATES**

GIOVEDI'

09:30-10:30

9:30 **TOTAL BODY**

10:30-11:30

10:30 **YOGA**

13:00-14:00

13:00 **YOGA**

18:15-18:45

18:15 **FUNCTIONAL**

18:45-19:30

18:45 **TOTAL BODY**

19:30-20:15

19:30 **ZUMBA**

20:15-21:00

20:15 **POSTURAL**

VENERDI'

09:30-10:15

9:30 **GAMBE & GLUTEI**

10:15-11:00

10:15 **PILATES**

13:00-13:50

13:00 **TOTAL BODY**

18:30-19:00

18:30 **STRONG ABS**

19:00-19:45

19:00 **HIIT**

19:45-20:30

19:45 **POSTURAL**

DOMENICA

10:30-12:00

10:30 **JOLLY CLASS**