

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

Emanuela

10:15-11:15

10:15

TOTAL BODY

Emanuela

12:45-13:35

12:45

PILATES

Eva

17:45-18:30

17:45

ZUMBA

Emanuela

18:30-19:15

18:30

PUMP

Emanuela

19:15-20:15

19:15

FIT BOXE

Emanuela

20:20-21:10

20:20

PILATES A

Eva

21:10-22:00

21:10

PILATES B

Eva

MARTEDI'

09:30-10:30

9:30

POSTURAL WORK

Dario

12:45-13:35

12:45

TONIFICAZIONE

Chiara

18:00-18:30

18:00

ADDOME

Chiara

18:30-19:15

18:30

TOTAL BODY

Chiara

19:15-20:00

19:15

JUMP

Chiara

MERCOLEDI'

09:30-10:30

9:30

FUNZIONALE/FIT BOXE

Emanuela

12:45-13:35

12:45

ZUMBA

Emanuela

15:00-15:45

15:00

PUMP

da ottobre Giulia

17:45-18:15

17:45

FUNZIONALE

Emanuela

18:15-18:45

18:15

STEP TONE

Emanuela

18:45-19:30

18:45

FIT BOXE

Emanuela

19:30-20:15

19:30

ZUMBA

Emanuela

GIOVEDI'

09:30-10:15

9:30

TONIFICAZIONE

Monica

10:15-10:30

10:15

STRETCHING

Monica

17:00-18:00

17:00

BOXE

Diop

18:15-18:45

18:15

GAMBE E ADDOME

Giulia

18:45-19:30

18:45

CIRCUITO

Giulia

19:30-20:15

19:30

PUMP

Giulia

VENERDI'

09:30-10:30

9:30

POSTURAL WORK

Dario

12:45-13:35

12:45

PILATES

Eva

18:00-18:45

18:00

ACTION CARDIO

Michela

18:45-19:30

18:45

STEP COREOGRAFICO

Michela

19:45-20:45

19:45

PILATES A+B

Eva