

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 - Cinisello Bizet

## LUNEDÌ

18:30-19:00

**18:30**  
**STRONG ABDOM**

Diop

19:00-20:00

**19:00**  
**FUNCTIONAL**

Diop

20:30-22:00

**20:30**  
**BOXE**

Diop

## MARTEDÌ

12:45-13:45

**12:45**  
**BOXE**

Diop

18:15-19:00

**18:15**  
**TOTAL STRONG**

Emanuela

19:00-19:45

**19:00**  
**FIT BOXE-FUNZIONALE**

Emanuela

20:30-22:00

**20:30**  
**BOXE**

Diop

## MERCOLEDÌ

18:15-19:00

**18:15**  
**PILATES**

Daniela

19:00-19:45

**19:00**  
**TOTAL BODY**

Daniela

19:45-20:15

**19:45**  
**CROSS ABS**

Daniela

20:30-22:00

**20:30**  
**BOXE**

Diop

## GIOVEDÌ

12:45-13:35

**12:45**  
**PILATES**

Monica

18:15-19:00

**18:15**  
**CIRCUIT**

Ariel

19:00-19:30

**19:00**  
**GAMBE&ADDOME**

Ariel

19:30-20:15

**19:30**  
**ZUMBA**

Ariel

## VENERDÌ

18:30-19:00

**18:30**  
**STRONG ABDOM**

Diop

19:00-20:00

**19:00**  
**FUNCTIONAL**

Diop