

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 - Muggiò

## LUNEDI'

09:30-10:30

9:30

PILATES

Eva

12:45-13:35

12:45

TOTAL TONE

Emanuela

18:00-18:30

18:00

STRONG ABS

Francesco

18:30-19:20

18:30

STEP DANCE-TONIC

Francesco

19:20-20:00

19:20

TABATA/FIT BOXE

Francesco

## MARTEDI'

09:30-10:00

9:30

G&G

Emanuela

10:00-10:30

10:00

TONE UP

Emanuela

10:30-11:00

10:30

ABS

Emanuela

12:45-13:35

12:45

PUMP

Emanuela

17:00-18:00

17:00

BOXE

Diop

18:15-19:00

18:15

CIRCUITO

Ariel

19:00-19:30

19:00

ADDOME&GLUTEI

Ariel

19:30-20:15

19:30

ZUMBA

Ariel

## MERCOLEDI'

09:30-10:30

9:30

PILATES

Eva

12:45-13:35

12:45

PILATES

Eva

17:30-18:25

17:30

PILATES

Eva

18:30-19:00

18:30

GAMBE&ADDOME

Giulia

19:00-19:45

19:00

CIRCUITO

Giulia

19:45-20:30

19:45

PUMP

Giulia

## GIOVEDI'

09:30-10:10

9:30

G&G

Emanuela

10:10-10:30

10:10

ACTION ABS

Emanuela

18:00-18:30

18:00

TOTAL BODY

Emanuela

18:30-19:15

18:30

FIT BOXE

Emanuela

19:15-20:00

19:15

ZUMBA

Emanuela

## VENERDI'

09:30-10:30

9:30

FUNZIONALE

Emanuela

12:45-13:35

12:45

CIRCUITO

Nathalie

17:30-18:15

17:30

PILATES CORPO LIB.

Eva

18:15-19:00

18:15

PILATES CON ATTR.

Eva