

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
- 13:00-14:00  
**13:00 FUNZIONALE**  
Sala Funzionale
- 12:45-13:45  
Riccardo
- 12:45  
**12:45 BODY PUMP**  
Sara
- 18:00-18:45  
**18:00 STEP**  
Stefania
- 18:00-19:00  
**18:00 FUNZIONALE**  
Sala funzionale
- 18:45-19:30  
Cristina
- 18:45  
**18:45 TOTAL TONE**  
Stefania
- 19:00-20:00  
**19:00 FUNZIONALE**  
Sala Funzionale
- 19:30-20:15  
Cristina
- 19:30  
**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
- 18:00-18:30  
**18:00 ADDOME+STRETCH**  
Simona
- 18:30-19:15  
**18:30 BODY PUMP**  
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
- 18:00-19:00  
**18:00 FUNZIONALE**  
Sala funzionale
- 19:00-19:15  
Cristina
- 19:00  
**19:00 ADDOMINALI**  
Stefania
- 19:00-20:00  
**19:00 FUNZIONALE**  
Sala Funzionale
- 19:15-20:15  
Cristina
- 19:15  
**19:15 FUNCTIONAL 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 FUNZIONALE**  
Sala Funzionale
- 13:00-14:00  
Riccardo
- 13:00  
**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