

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

## LUNEDÌ

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

18:30-19:30

18:30

STEP DANCE-TONIC

Francesco

19:20-20:00

19:20

TABATA/FIT BOXE

Francesco

## MARTEDÌ

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

18:15-18:45

18:15

ADDOME&GLUTEI

Emanuela

18:45-19:30

18:45

FITBOXE

Emanuela

19:30-20:15

19:30

ZUMBA

Emanuela

## MERCOLEDÌ

09:30-10:30

9:30

PILATES

Eva

12:45-13:35

12:45

PILATES

Eva

17:30-18:25

17:30

PILATES

Eva

18:30-19:15

18:30

GAMBE&ADDOME

Giulia

19:15-20:00

19:15

CIRCUITO

Giulia

## GIOVEDÌ

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

## VENERDÌ

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