

# CORSI CON ISTRUTTORE



## LUNEDÌ

09:30-10:00

9:30  
STRONG ABS

10:00-11:00  
Alice

10:00  
FUNCTIONAL

13:00-13:50  
Alice

13:00  
PILATES  
Elisa

18:15-18:45

18:15  
STRONG ABS

18:45-19:30  
Elisa

18:45  
PUMP

19:30-20:00  
Elisa

19:30  
FAST CIRCUIT

20:00-20:45  
Elisa

20:00  
POWER STRETCHING  
Elisa

## MARTEDÌ

09:30-10:15

9:30  
PILATES

10:15-11:00  
Alice L.

10:15  
TOTAL BODY

13:00-13:50  
Alice L.

13:00  
TOTAL BODY  
Alice L.

18:30-19:00

18:30  
STRONG ABS

19:00-19:45  
Marta

19:00  
FIT BOXE

19:45-20:30  
Marta

19:45  
STEP & TONE

Marta

## MERCOLEDÌ

09:30-10:15

9:30  
POWER STRETCHING

10:15-11:00  
Elisa

10:15  
G.A.G.

13:00-13:50  
Elisa

13:00  
FUNCTIONAL  
Alice

18:15-18:45

18:15  
UPPER BODY

18:45-19:30  
Elisa

18:45  
FUNCTIONAL

19:30-20:00  
Elisa

19:30  
ABS & LEG

20:00-20:45  
Elisa

20:00  
PILATES  
Elisa

## GIOVEDÌ

09:30-10:30

9:30  
TOTAL BODY

10:30-11:30  
Mauro

10:30  
YOGA

13:00-14:00  
Mauro

13:00  
YOGA  
Mauro

18:30-19:00

18:30  
FAST FUNCTIONAL

19:00-19:45  
Elisa

19:00  
TOTAL BODY

19:45-20:30  
Elisa

19:45  
POSTURAL STRETCH

Elisa

## VENERDÌ

09:30-10:15

9:30  
GAMBE & GLUTEI

10:15-11:00  
Elisa

10:15  
PILATES

13:00-13:50  
Elisa

13:00  
TOTAL BODY  
Fabiana

18:30-19:00

18:30  
STRONG ABS

19:00-20:00  
Alice

19:00  
HIIT

Alice

## DOMENICA

10:30-12:00

10:30  
JOLLY CLASS

### Gallarate

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