

Legnano

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



## LUNEDÌ

09:30-10:15

9:30  
POWER STRETCHING

10:15-11:00

Fabiana

10:15  
GAG

13:00-13:50

Fabiana

13:00  
PUMP

Fabiana

18:30-19:00

18:30  
FUNCTIONAL

19:00-19:45

Francesca

19:00  
ZUMBA

19:45-20:30

Francesca

19:45  
PILATES

Francesca

## MARTEDÌ

09:30-10:00

9:30  
ABS & STRETCH

10:00-11:00

Elena

10:00  
TOTAL BODY

13:00-13:50

Elena

13:00  
PILATES

Elena

18:30-19:00

18:30  
STRONG ABS

19:00-19:45

Federico

19:00  
FUNCTIONAL

19:45-20:30

Federico

19:45  
GAG

Federico

## MERCOLEDÌ

09:30-10:15

9:30  
PUMP

10:15-11:00

Fabiana

10:15  
ABS & STRETCH

13:00-13:50

Fabiana

13:00  
TOTAL BODY

Fabiana

18:30-19:15

18:30  
CARDIO STEP

19:15-19:45

Sara

19:15  
GLUTES ON FIRE

19:45-20:30

Sara

19:45  
POSTURAL

Sara

## GIOVEDÌ

09:30-10:00

9:30  
GAG

10:00-11:00

Elena

10:00  
PILATES

13:00-13:50

Elena

13:00  
STEP & TONE

Elena

18:30-19:15

18:30  
PILATES

19:15-19:45

Sara

19:15  
ABS KILLER

19:45-20:30

Sara

19:45  
HIIT

Sara

## VENERDÌ

09:30-10:15

9:30  
POSTURAL

10:15-11:00

William

10:15  
TOTAL BODY

13:00-13:50

William

13:00  
FUNCTIONAL

Elisa

18:30-19:15

18:30  
HIIT

19:15-19:45

Federico

19:15  
STRONG ABS

19:45-20:30

Federico

19:45  
CIRCUIT TRAINING

Federico

## DOMENICA

10:30-12:00

10:30  
JOLLY CLASS