

CORSI CON ISTRUTTORE



SETTIMANA DAL 12 AL 16 FEBBRAIO

LUNEDÌ

10:00-11:00
10:00 FUNCTIONAL
Alice

13:00-13:50
13:00 PILATES
Elisa

18:15-18:45
18:15 STRONG ABS
Elisa

18:45-19:30
18:45 PUMP
Elisa

19:30-20:00
19:30 FAST CIRCUIT
Elisa

20:00-20:45
20:00 POWER STRETCHING
Elisa

MARTEDÌ

10:00-11:00
10:00 TOTAL BODY
Alice L.

13:00-13:50
13:00 TOTAL BODY
Alice L.

18:30-19:00
18:30 STRONG ABS
Marta

19:00-19:45
19:00 FIT BOXE
Marta

19:45-20:30
19:45 STEP & TONE
Marta

MERCOLEDÌ

10:00-11:00
10:00 POWER STRETCHING
Elisa

13:00-13:50
13:00 FUNCTIONAL
Alice

18:15-18:45
18:15 UPPER BODY
Elisa

18:45-19:30
18:45 FUNCTIONAL
Elisa

19:30-20:00
19:30 ABS & LEG
Elisa

20:00-20:45
20:00 PILATES
Elisa

GIOVEDÌ

10:00-11:00
10:00 YOGA
Mauro

13:00-14:00
13:00 YOGA
Mauro

18:30-19:00
18:30 FAST FUNCTIONAL
Elisa

19:00-19:45
19:00 TOTAL BODY
Elisa

19:45-20:30
19:45 POSTURAL STRETCH
Elisa

VENERDÌ

10:00-11:00
10:00 GAMBE & GLUTEI
Elisa

13:00-13:50
13:00 TOTAL BODY
Fabiana

18:30-19:00
18:30 STRONG ABS
Alice

19:00-20:00
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