

CORSI CON ISTRUTTORE



LUNEDI'

09:30-10:00

9:30
STRONG ABS

10:00-11:00

10:00
FUNCTIONAL

13:00-13:50

13:00
PILATES

18:15-18:45

18:15
STRONG ABS

18:45-19:30

18:45
PUMP

19:30-20:00

19:30
FAST CIRCUIT

20:00-20:45

20:00
POWER STRETCHING

MARTEDI'

09:30-10:15

9:30
PILATES

10:15-11:00

10:15
TOTAL BODY

13:00-13:50

13:00
TOTAL BODY

18:15-18:45

18:15
STRONG ABS

18:45-19:45

18:45
FUNCTIONAL

19:45-20:45

19:45
STEP & TONE

MERCOLEDI'

09:30-10:15

9:30
POWER STRETCHING

10:15-11:00

10:15
G.A.G.

13:00-13:50

13:00
FUNCTIONAL

18:15-18:45

18:15
UPPER BODY

18:45-19:30

18:45
TOTAL BODY

19:30-20:00

19:30
STRONG ABS

20:00-20:45

20:00
PILATES

GIOVEDI'

09:30-10:30

9:30
TOTAL BODY

10:30-11:30

10:30
YOGA

13:00-14:00

13:00
YOGA

18:30-19:00

18:30
GAG

19:00-19:45

19:00
FIT BOXE

19:45-20:30

19:45
POSTURAL STRETCH

VENERDI'

09:30-10:15

9:30
GAMBE & GLUTEI

10:15-11:00

10:15
PILATES

13:00-13:50

13:00
TOTAL BODY

18:30-19:00

18:30
STRONG ABS

19:00-20:00

19:00
HIIT

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