

# CORSI CON ISTRUTTORE

## LUNEDI'

09:30-10:30

9:30  
Ginnastica per il benessere **PILATES**

10:30-11:30 Daniela

10:30  
**UPPER BODY**  
Daniela

13:00-14:00

13:00  
**FUNCTIONAL TRAINING**

13:00-14:00 Chiara

13:00  
**TRIFORM**  
Riccardo

17:15-18:00

17:15  
**TOTAL BODY**

18:00-18:45 Sara

18:00  
Ginnastica per il benessere **PILATES**

18:45-19:30 Sara

18:45  
**ACTION DANCE**

19:30-20:15 Sara

19:30  
**AEROBIC BOXING**  
Sara

## MARTEDI'

09:45-10:45

Ginnastica per il benessere **PILATES**

10:45-11:45 Riccardo

10:45  
**TOTAL TONE**  
Riccardo

18:00-19:00

18:00  
**TRIFORM**

19:00-20:00 Fabio

19:00  
**TRIFORM**

17:00-18:00 Fabio

17:00  
Ginnastica per il benessere **PILATES**

18:00-19:00 Cristina

18:00  
**BODY SCULPT**  
Cristina

## MERCOLEDI'

10:15-11:15

10:15  
**GINNASTICA DOLCE**

11:15-12:15 Riccardo

11:15  
**GAG+STRETCHING**

13:00-14:00 Riccardo

13:00  
**POSTURALE/MOBILITY**

13:00-14:00 Jacopo

13:00  
**TRIFORM**  
Riccardo

18:00-18:45

18:00  
**ACTION GAG+STRETCHING**

18:45-19:30 Elena

18:45  
Ginnastica per il benessere **PILATES**

19:30-20:15 Elena

19:30  
**ACTION DANCE**

20:15-21:00 Elena

20:15  
**BODY SCULPT**  
Elena

## GIOVEDI'

10:00-11:00

10:00  
**BODY SCULPT**

11:00-12:00 Sara

11:00  
Ginnastica per il benessere **PILATES**

13:00-14:00 Sara

13:00  
**ACTION DANCE**

13:00-14:00 Sara

13:00  
**TRIFORM**  
Fabio

17:00-17:45

17:00  
Ginnastica per il benessere **PILATES**

17:45-18:30 Laura

17:45  
**ACTION GAG**

18:00-19:00 Laura

18:00  
**TRIFORM**

18:30-19:15 Fabio

18:30  
**UPPER BODY+ABS**

19:00-20:00 Laura

19:00  
**TRIFORM**  
Fabio

19:15-20:00

19:15  
**TOTAL BODY**  
Laura

## VENERDI'

09:30-10:30

9:30  
**GINNASTICA DOLCE**

10:30-11:30 Simona

10:30  
**TOTAL BODY**

12:45-13:45 Simona

12:45  
**TOTAL TONE**

12:45-13:45 Simona

17:00-17:45

17:00  
**ACTION GAG+ABS**

17:45-18:30 Valentina

17:45  
Ginnastica per il benessere **PILATES**

18:30-19:15 Valentina

18:30  
**BODY SCULPT**

19:15-20:00 Valentina

19:15  
**CARDIO DANCE**  
Valentina

## SABATO

10:30-12:00

10:30  
**CORSO A SORPRESA**  
a rotazione

Milano V.le Liguria

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