

CORSI CON ISTRUTTORE

Sesto S. Giovanni VULCANO

LUNEDÌ

10:00-10:45

10:00
TONIFICAZIONE

Bianca

11:15-12:00

11:15
Ginnastica per il benessere PILATES

Bianca

12:00-12:45

12:00
GAG

Bianca

17:45-18:30

17:45
TOTAL BODY

Ilaria

18:30-19:15

18:30
POWER DANCE

Ilaria

19:15-20:00

19:15
Ginnastica per il benessere PILATES

Ilaria

MARTEDÌ

12:30-13:25

12:30
ACTION CIRCUIT

Francesca

17:30-18:15

17:30
TABATA

Francesca

18:15-19:00

18:15
TONE UP

Francesca

19:00-19:45

19:00
FUNCTIONAL

Francesca

MERCOLEDÌ

10:15-11:00

10:15
TOTAL BODY

Bianca

11:15-12:00

11:15
Ginnastica per il benessere PILATES

Bianca

12:00-12:45

12:00
GAG

Bianca

17:45-18:15

17:45
ABDOMINAL

Diop

18:15-19:00

18:15
CIRCUIT

Diop

19:00-19:45

19:00
BOXE

Diop

GIOVEDÌ

09:15-10:00

9:15
UPPER

Francesca

10:00-10:45

10:00
LOW+ABS

Francesca

12:30-13:25

12:30
ACTION WOD

Francesca

17:45-18:30

17:45
TOTAL BODY

Ilaria

18:30-19:15

18:30
POWER DANCE

Ilaria

19:15-20:00

19:15
YOGA PILATES

Ilaria

20:00-21:30

20:00
DIFESA PERSONALE

Extra abbonamento Massimo

VENERDÌ

10:00-10:45

10:00
TABATA

Bianca

10:45-11:30

10:45
FLEX

Bianca

12:45-13:45

12:45
BOXE

Diop

18:15-19:15

18:15
TONE UP

Riccardo

SABATO

09:30-10:15

9:30
PILATES

Eva

10:15-11:00

10:15
GAG

Eva

Questi due corsi si svolgeranno un Sabato sì ed uno no

Sesto S. Giovanni VULCANO

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

Per informazioni o adesioni al corso di Difesa Personale chiedere in Reception.