

## 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

# CORSI CON ISTRUTTORE



## LUNEDÌ

09:30-10:30

9:30  
TOTAL TONE

10:00-11:00

Elisa

10:00  
STRETCHING

13:00-13:50

Elisa

13:00  
Ginnastica per il benessere  
PILATES

Elisa

18:15-18:45

18:15  
STRONG ABS

Elisa

18:45-19:45

18:45  
PUMP

Elisa

19:45-20:45

19:45  
POWER STRETCHING

Elisa

## MARTEDÌ

09:30-10:00

9:30  
GAG

Alice L.

10:00-11:00

10:00  
Ginnastica per il benessere  
YOGA

Alice L.

13:00-14:00

13:00  
TOTAL TONE

Alice L.

18:30-19:00

18:30  
area funzionale  
STRONG ABS

Federico

19:00-20:00

19:00  
area funzionale  
TRIFORM

Federico

## MERCOLEDÌ

09:30-10:30

9:30  
POWER STRETCHING

Elisa

10:30-11:00

10:30  
UPPER BODY

Elisa

13:00-13:50

13:00  
CIRCUIT TRAINING

Fabiana

18:15-18:45

18:15  
UPPER BODY

Elisa

18:45-19:45

18:45  
TOTAL TONE

Elisa

19:45-20:45

19:45  
Ginnastica per il benessere  
PILATES

Elisa

## GIOVEDÌ

09:30-10:15

9:30  
TOTAL TONE

Fabiana

10:15-10:45

10:15  
STRONG ABS

Fabiana

13:00-13:50

13:00  
FUNCTIONAL

Giulia

18:30-19:00

18:30  
STRETCHING

Alice L.

19:00-20:00

19:00  
Ginnastica per il benessere  
YOGA

Alice L.

## VENERDÌ

09:30-10:00

9:30  
GAMBE & GLUTEI

Elisa

10:00-11:00

10:00  
Ginnastica per il benessere  
PILATES

Elisa

13:00-13:50

13:00  
PUMP

Elisa

18:15-18:45

18:15  
TABATA

Erika

18:45-19:45

18:45  
DANCE POWER

Erika

19:45-20:15

19:45  
STRETCHING

Erika

Area Funzionale