

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



LUNEDI'

09:30-10:15

9:30
ACTION DANCE

Emanuela

10:15-11:00

10:15
ACTION TONE

Emanuela

12:45-13:30

12:45
POSTURAL GYM

Emanuela

17:30-18:15

17:30
ACTION DANCE

Emanuela

18:15-19:00

18:15
ACTION PUMP

Emanuela

19:00-19:45

19:00
ACTION KOMBAT

Emanuela

19:45-20:30

19:45
Ginnastica per il benessere
PILATES A

Eva

20:30-21:15

20:30
Ginnastica per il benessere
PILATES B

Eva

MARTEDI'

09:30-10:30

9:30
POSTURAL WORK

Dario

18:00-18:45

18:00
ACTION DANCE

Emanuela

18:45-19:30

18:45
ACTION FUNC. CIRCUIT

Emanuela

19:30-20:00

19:30
ACTION ABS

Emanuela

MERCOLEDI'

09:30-10:30

9:30
ACT. KOMBAT/F.DANCE

Emanuela

12:45-13:30

12:45
ACTION DANCE

Emanuela

15:00-15:45

15:00
ACTION PUMP

Emanuela

17:45-18:30

17:45
ACTION FUNC. DANCE

Emanuela

18:30-19:15

18:30
ACTION KOMBAT

Emanuela

19:15-20:00

19:15
ACTION DANCE

Emanuela

GIOVEDI'

09:30-10:15

9:30
Ginnastica per il benessere
PILATES

Eva

10:15-11:00

10:15
ACTION TONE

Eva

12:45-13:30

12:45
Ginnastica per il benessere
PILATES

Eva

17:30-18:30

17:30
ACTION BOXE

Ibba

18:30-19:30

18:30
ACTION FUNC. CIRCUIT

Ibba

VENERDI'

09:30-10:30

9:30
POSTURAL WORK

Dario

18:15-18:45

18:15
ACTION JUMP TONE

Francesca

18:45-19:30

18:45
ACTION JUMP

Francesca

19:30-20:30

19:30
Ginnastica per il benessere
PILATES

Eva