

# CORSI CON ISTRUTTORE

Sala ACTION - Milano

## LUNEDI'

10:00-11:00

10:00  
Ginnastica per il benessere **PILATES**

11:00-12:00 Sara

11:00  
**ACTION TOTAL BODY**  
Sara

13:00-14:00

13:00  
**AEROBIC BOXING**

18:00-19:00 Sara

18:00  
**FUN ACTION BOXING**

19:00-20:00 Riccardo

19:00  
**ACTION FUNC. TRAINING**

20:00-21:00 Riccardo

20:00  
**TABATA**  
Riccardo

## MARTEDI'

09:00-10:00

9:00  
**GINNASTICA DOLCE**

10:00-11:00 Cristina

10:00  
Ginnastica per il benessere **PILATES**

11:00-11:45 Cristina

11:00  
**ACTION TOTAL TONE**

13:00-14:00 Cristina

13:00  
**TRIFORM**  
Riccardo

13:00-14:00 Riccardo

13:00  
**ACTION PUMP**

17:45-18:30 Sara

17:45  
**ACTION FUNC. STEP**

18:00-19:00 Simona

18:00  
**TRIFORM**

18:30-19:15 Riccardo

18:30  
**ACTION PUMP**

19:00-20:00 Simona

19:00  
**TRIFORM**  
Riccardo

19:15-20:00 Riccardo

19:15  
**CIRCUIT ACTION TRAINING**

20:00-20:45 Simona

20:00  
Ginnastica per il benessere **PILATES**  
Simona

## MERCOLEDI'

09:45-10:30

9:45  
**ACTION GAG+ACT. ABS**

10:30-11:15 Sara

10:30  
**UPPER BODY ACTION**

11:15-11:45 Sara

11:15  
**STRETCHING**

13:00-14:00 Sara

13:00-14:00

13:00  
Ginnastica per il benessere **PILATES**

17:30-18:30 Sara

17:30  
**BODY SCULPTY**

18:30-19:30 Cristina

18:30  
Ginnastica per il benessere **PILATES**

18:30-19:30 Cristina

## GIOVEDI'

09:00-10:00

9:00  
Ginnastica per il benessere **PILATES**

10:00-11:00 Cristina

10:00  
**ACTION TOTAL TONE**

13:00-14:00 Cristina

13:00-14:00

13:00  
**CIRCUIT ACTION TRAINING**

17:45-18:45 Riccardo

17:45  
**ACTION TOTAL BODY**

18:00-19:00 Valentina

18:00  
**TRIFORM**  
Cristina

18:45-19:45 Cristina

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

19:00-20:00 Valentina

19:00  
**TRIFORM**  
Cristina

19:45-20:45

19:45  
**CARDIO DANCE**  
Valentina

## VENERDI'

09:00-10:00

9:00  
**GINNASTICA DOLCE**

10:00-11:00 Cristina

10:00  
Ginnastica per il benessere **PILATES**

13:00-14:00 Cristina

13:00  
**TRIFORM**  
Riccardo

13:00-14:00 Riccardo

13:00  
**MOBILITY+ADD+STRET.**

17:45-18:30 Sara

17:45  
**ACTION GAG**

18:30-19:15 Simona

18:30  
**ACTION STEP TONE UP**

19:15-20:00 Simona

19:15  
**FUN ACTION BOXING**

20:00-20:45 Simona

20:00  
**ACTION TOTAL TONE**  
Simona

## SABATO

10:30-12:00

10:30  
**CORSO ACTION A SORPRESA**

Jairol

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