CORSI CON ISTRUTTORE

Sala ACTION - Milano

LUNEDI'

10:00-11:00
10:00 Ginnastica per il benessere PILATES
Sara

11:00-12:00
11:00 ACTION TOTAL BODY
Sara

13:00-14:00
13:00 AEROBIC BOXING
Sara

17:30-18:30
17:30 ACTION AEROBIC BOXING
Riccardo

18:30-19:30
18:30 ACTION FUNC. TRAINING
Riccardo

19:30-20:30
19:30 TABATA
Riccardo

MARTEDI'

09:00-10:00
9:00 GINNASTICA DOLCE
Cristina

10:00-11:00
10:00 Ginnastica per il benessere PILATES
Cristina

11:00-11:45
11:00 ACTION TOTAL TONE
Cristina

13:00-14:00
13:00 TRIFORM
Riccardo

13:00-14:00
13:00 Ginnastica per il benessere PILATES
Richard

18:00-19:00
18:00 TRIFORM
Riccardo

18:00-19:00
18:00 TOTAL BODY
Roberta

19:00-20:00
19:00 TRIFORM
Riccardo

19:00-20:15
19:00 ACTION DANCE+STRETCH.
Roberta

MERCOLEDI'

10:00-10:45
10:00 ACTION GAG+ABS
Sara

10:45-11:30
10:45 UPPER BODY ACTION
Sara

11:30-12:00
11:30 STRETCHING
Sara

13:00-14:00
13:00 ACTION PUMP
Sara

18:00-19:00
18:00 ACTION GLUTEI-ABS
Monica

19:00-20:00
19:00 Ginnastica per il benessere POSTURALE-PILATES
Monica

GIOVEDI'

09:00-09:30
9:00 STRETCHING
Stefania

09:30-10:30
9:30 Ginnastica per il benessere PILATES
Stefania

10:30-11:30
10:30 DANZA PER IL BENESSERE
Stefania

13:00-14:00
13:00 CIRCUIT ACTION TRAINING
Riccardo

18:00-18:45
18:00 ACTION TOTAL BODY
Valentina

18:00-19:00
18:00 TRIFORM
Stefania

18:45-19:30
18:45 Ginnastica per il benessere PILATES
Valentina

19:00-20:00
19:00 TRIFORM
Stefania

19:30-20:15
19:30 ACTION STOP COREOG.
Valentina

20:15-21:00
20:15 ACTION DANCE
Valentina

VENERDI'

09:00-10:00
9:00 GINNASTICA DOLCE
Cristina

10:00-11:00
10:00 Ginnastica per il benessere PILATES
Cristina

13:00-14:00
13:00 TRIFORM
Riccardo

13:00-14:00
13:00 PILATES DINAMICO
Luigi

18:00-18:45
18:00 ACTION TOTAL TONE
Simona

18:45-19:30
18:45 STEP TONE ACTION
Simona

19:30-20:15
19:30 AEROBIC BOXING ACTION
Simona

20:15-21:00
20:15 Ginnastica per il benessere PILATES
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