

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

17:30-18:30 Sara

17:30
ACTION AEROBIC BOXING

18:30-19:30 Riccardo

18:30
ACTION FUNC. TRAINING

19:30-20:30 Riccardo

19:30
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

13:00-14:00 Riccardo

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

18:00-19:00 Riccardo

18:00
TRIFORM

18:00-19:00 Riccardo

18:00
TOTAL BODY

19:00-20:00 Roberta

19:00
TRIFORM

19:00-20:15 Riccardo

19:00
ACTION DANCE+STRETCH.

Roberta

MERCOLEDI'

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

10:45-11:30 Sara

10:45
UPPER BODY ACTION

11:30-12:00 Sara

11:30
STRETCHING

13:00-14:00 Sara

13:00
ACTION PUMP

18:00-19:00 Riccardo

18:00
ACTION GLUTEI-ABS

19:00-20:00 Monica

19:00
Ginnastica per il benessere **POSTURAL-PILATES**

20:00-21:00 Monica

20:00
Ginnastica per il benessere **POSTURAL-PILATES**

Monica

GIOVEDI'

09:00-09:30
9:00
STRETCHING

09:30-10:30 Stefania

9:30
Ginnastica per il benessere **PILATES**

10:30-11:30 Stefania

10:30
DANZA PER IL BENESSERE

13:00-14:00 Sara

13:00
CIRCUIT ACTION TRAINING

18:00-18:45 Riccardo

18:00
ACTION TOTAL BODY

18:00-19:00 Valentina

18:00
TRIFORM

18:45-19:30 Stefania

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

19:00-20:00 Valentina

19:00
TRIFORM

19:30-20:15 Stefania

19:30
ACTION STOP COREOG.

20:15-21:00 Valentina

20:15
ACTION 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 Riccardo

13:00
TRIFORM

13:00-14:00 Riccardo

13:00
PILATES DINAMICO

18:00-18:45 Luigi

18:00
ACTION TOTAL TONE

18:45-19:30 Simona

18:45
STEP TONE ACTION

19:30-20:15 Simona

19:30
AEROBIC BOXING ACTION

20:15-21:00 Simona

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