

Cerro Maggiore

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'

09:30-10:00

9:30
ABDOMINAL

Alessio

10:00-11:00

10:00
FUNCTIONAL

Alessio

13:00-13:50

13:00
TOTAL BODY

Sofia

18:15-18:45

18:15
STRONG ABDOMINAL

Sofia

18:45-19:45

18:45
TOTAL BODY

Sofia

19:45-20:15

19:45
POSTURAL

Sofia

MARTEDI'

09:30-10:30

9:30
TOTAL BODY EASY

Rossana

18:15-18:45

18:15
GLUTEI KILLER

Alessio

18:45-19:45

18:45
CIRCUIT TRAINING

Alessio

19:45-20:45

19:45
TRIFORM

Area Funzionale

Alessio

MERCOLEDI'

09:30-10:30

9:30
TOTAL BODY

Fabiana

10:30-11:00

10:30
STRETCHING

Fabiana

12:45-13:35

12:45
FUNCTIONAL FIT BOX

Patty

18:15-18:45

18:15
TOTAL TONE

Alessandro

18:45-19:45

18:45
POSTURAL

Alessandro

GIOVEDI'

09:30-10:30

9:30
POSTURALE

Rossana

10:30-11:30

10:30
YOGA DINAMICO

Ginnastica per il benessere

Rossana

18:30-19:00

18:30
STRONG ABDOMINAL

Area Funzionale

Daniele

19:00-20:00

19:00
TRIFORM

Area Funzionale

Daniele

VENERDI'

09:30-10:30

9:30
TOTAL TONE

Alessandro

10:30-11:00

10:30
POSTURAL

Alessandro

13:00-13:50

13:00
GAG

Sofia

18:30-19:30

18:30
PILATES

Ginnastica per il benessere

Alessandra