

CORSI CON ISTRUTTORE

Milano Largo Cairoli

LUNEDI'

07:15-08:00

07:15
FUNCTIONAL TRAINING

10:00-11:00

10:00
Ginnastica per il benessere PILATES

11:00-12:00

11:00
ACTION TOTAL TONE

13:00-14:00

13:00
Ginnastica per il benessere PILATES

17:00-18:00

17:00
FUNCTIONAL TRAINING

18:00-19:00

18:00
ACTION TOTAL TONE

19:00-20:00

19:00
Ginnastica per il benessere PILATES

MARTEDI'

07:15-08:00

07:15
FUNCTIONAL TRAINING

10:00-11:00

10:00
ACTION BODY SCULPT

11:00-12:00

11:00
Ginnastica per il benessere PILATES

13:00-14:00

13:00
ACTION TOTAL BODY

16:00-17:00

16:00
ACTION TOTAL BODY

17:00-18:00

17:00
Ginnastica per il benessere PILATES

18:00-19:00

18:00
ACTION CARDIO DANCE

19:00-20:00

19:00
ACTION CIRCUIT.TABATA.HIIT

MERCOLEDI'

07:15-08:00

07:15
ACTION DINAMIC TONIC

10:00-11:00

10:00
GINNASTICA DOLCE

11:00-12:00

11:00
ACTION BODY SCULPT

13:00-14:00

13:00
STEP TONE UP

17:30-18:30

17:30
ACTION CIRCUIT.TABATA.HIIT

18:30-19:30

18:30
Ginnastica per il benessere PILATES

19:30-20:30

19:30
FUNCTIONAL TRAINING

GIOVEDI'

07:15-08:00

07:15
BODY SCULPT

09:30-10:15

09:30
Ginnastica per il benessere PILATES

10:15-11:00

10:15
GAG

12:45-13:30

12:45
ACTION CARDIO DANCE

13:30-14:15

13:30
ACTION TABATA

17:30-18:20

17:30
ACTION TOTAL BODY

18:20-19:10

18:20
ACTION CARDIO DANCE

19:10-20:00

19:10
GAG

VENERDI'

07:15-08:00

07:15
CIRCUIT TRAINING

10:00-11:00

10:00
PILATES-POSTURAL

11:00-12:00

11:00
ACTION TOTAL TONE

13:00-14:00

13:00
ACTION DINAMIC TONE

16:00-17:00

16:00
Ginnastica per il benessere PILATES

17:00-18:00

17:00
ACTION CARDIO DANCE

18:00-19:00

18:00
FUNCTIONAL TRAINING

19:00-20:00

19:00
ACTION BODY SCULPT

SABATO

10:15-11:15

10:15
BODY SCULPT

11:15-12:15

11:15
Ginnastica per il benessere PILATES

Milano Largo Cairoli

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