

CORSI CON ISTRUTTORE

LUNEDI'

09:30-10:30

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

10:30-11:30

Martina

10:30
ACTION UPPER BODY

Martina

13:00-14:00

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

13:00-14:00

Richard

13:00
TRIFORM

Riccardo

17:15-18:00

17:15
ACTION TOTAL BODY

18:00-18:45

Sara

18:00
Ginnastica per il benessere **PILATES**

18:45-19:30

Sara

18:45
ACTION DANCE

19:30-20:15

Sara

19:30
AEROBIC BOXING ACTION

Sara

MARTEDI'

09:45-10:45

9:45
Ginnastica per il benessere **PILATES**

10:45-11:45

Riccardo

10:45
ACTION TOTAL TONE

Riccardo

18:00-18:45

18:00
PILATES-POSTURAL

18:00-19:00

Monica

18:00
TRIFORM

18:45-19:30

Fabio

18:45
ACTION FUNCTIONAL

19:00-20:00

Monica

19:00
TRIFORM

19:30-20:15

Fabio

19:30
ACTION GLUTEI-ABS

Monica

MERCOLEDI'

10:15-11:15

10:15
GINNASTICA DOLCE

11:15-12:15

Riccardo

11:15
ACTION GAG+STRET.

Riccardo

13:00-14:00

13:00
TRIFORM

Riccardo

18:00-18:45

18:00
ACTION BODY SCULPT

18:45-19:30

Elena

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

19:30-20:15

Elena

19:30
ACTION DANCE

20:15-21:00

Elena

20:15
ACTION GAG+STRET.

Elena

GIOVEDI'

10:15-11:15

10:15
BODY SCULPT ACTION

11:15-12:15

Riccardo

11:15
Ginnastica per il benessere **PILATES**

Riccardo

13:00-14:00

13:00
TRIFORM

Fabio

17:30-18:30

17:30
Ginnastica per il benessere **PILATES**

18:00-19:00

Richard

18:00
TRIFORM

18:30-19:30

Fabio

18:30
ACTION DANCE

19:00-20:00

Richard

19:00
TRIFORM

19:30-20:15

Fabio

19:30
ACTION TOTAL BODY

Richard

VENERDI'

09:30-10:30

9:30
GINNASTICA DOLCE

10:30-11:30

Simona

10:30
ACTION TOTAL BODY

12:45-13:45

Simona

12:45
ACTION TOTAL TONE

Simona

17:00-17:45

17:00
ACTION TOTAL BODY

17:45-18:30

Valentina

17:45
ACTION DANCE

18:30-19:15

Valentina

18:30
ACTION STEP COREOG.

19:15-20:00

Valentina

19:15
Ginnastica per il benessere **PILATES**

Valentina

SABATO

10:30-11:30

10:30

TRIFORM

Fabio-Riccardo

Milano V.le Liguria

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