

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
ACTION TOTAL BODY

Vivian

19:00-20:00
19:00
TRIFORM

Riccardo

19:00-20:00
19:00
ACTION DANCE

Vivian

20:00-21:00
19:00
Ginnastica per il benessere **PILATES**

Vivian

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 **POSTURAL-PILATES**

Monica

20:00-21:00
20:00
ACTION FUNCTIONAL TONE

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