

# CORSI CON ISTRUTTORE

Cologno Monzese

SALA ACTION

## LUNEDI'

10:00-11:00 Nadia  
10:00 POSTURAL-PILATES

11:00-12:00 Nadia  
11:00 ACTION TOTAL BODY

12:45-13:45 Diop  
12:45 BOXE

18:00-19:00 Letizia  
18:00 POSTURAL DANCE

19:00-20:00 Letizia  
19:00 STRET.+POTENZ.

## MARTEDI'

10:00-11:00 Nadia  
10:00 ACTION TOTAL BODY

11:00-12:00 Nadia  
11:00 CIRCUIT ACTION

13:00-14:00 Jairol  
13:00 Ginnastica per il benessere PILATES

18:00-18:45 Pietro  
18:00 Ginnastica per il benessere PILATES

18:45-19:30 Pietro  
18:45 FULL BODY ACTION

19:30-20:15 Pietro  
19:30 ACTION TABATA

19:30-21:30 Diop  
19:30 BOXE

20:15-21:00 Pietro  
20:15 ACTION CARDIO TONE

## MERCOLEDI'

10:00-11:00 Eleonora  
10:00 POSTURAL-PILATES

11:00-12:00 Eleonora  
11:00 BODY SCULPTY ACTION

17:30-18:30 Barbara  
17:30 Ginnastica per il benessere PILATES

18:30-19:30 Barbara  
18:30 ACTION TABATA

## GIOVEDI'

13:00-14:00 Jairol  
13:00 Ginnastica per il benessere PILATES

18:00-18:45 Jairol  
18:00 ACTION TOTAL BODY

18:45-19:30 Jairol  
18:45 ACTION DANCE

19:30-20:15 Jairol  
19:30 Ginnastica per il benessere PILATES

19:30-21:30 Diop  
19:30 BOXE

## VENERDI'

10:00-11:00 Pietro  
10:00 Ginnastica per il benessere PILATES

11:00-12:00 Pietro  
11:00 ACTION TOTAL BODY

18:00-19:00 Pietro  
18:00 ACTION PUMP

19:00-20:00 Pietro  
19:00 ACTION AEROBIC BOXING

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

SALA FUNZIONALE

13:00-14:00 Carla  
13:00 TRIFORM

18:45-19:30 Valeria  
18:45 TRIFORM

19:30-20:15 Valeria  
19:30 TRIFORM

13:00-14:00 Eleonora  
13:00 TRIFORM

18:45-19:30 Valeria  
18:45 TRIFORM

19:30-20:15 Valeria  
19:30 TRIFORM

13:00-14:00 Pietro  
13:00 TRIFORM

18:45-19:45 Valeria  
18:45 TRIFORM