

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

Sala ACTION - Muggiò

## LUNEDÌ

09:30-10:30

9:30

Ginnastica per il benessere

**PILATES**

Eva

10:30-11:15

10:30

**GINNASTICA DOLCE**

12:45-13:30

12:45

**ACTION TONE**

Silvia

17:20-18:10

17:20

Ginnastica per il benessere

**PILATES**

Eva

18:15-18:45

18:15

**ACTION ABS**

Francesco

18:45-19:40

18:45

**ACTION STEP&TONE**

Francesco

19:40-20:00

19:40

**ACTION TABATA**

Francesco

## MARTEDÌ

09:30-10:30

9:30

**ACTION CARDIO**

Emanuela

12:45-13:30

12:45

**ACTION CARDIO**

Emanuela

17:15-18:15

17:15

**ACTION BOXE**

Diop

18:30-19:15

18:30

**ACTION CIRCUIT**

Elena

19:15-20:00

19:15

**ACTION STEP**

Elena

## MERCOLEDÌ

09:30-10:30

9:30

Ginnastica per il benessere

**PILATES**

Eva

12:45-13:30

12:45

**ACTION CIRCUIT**

Silvia

17:30-18:30

17:30

**ACTION CARDIO TONE**

Francesca

18:30-19:30

18:30

**ACTION FUNC. CIRCUIT**

Francesca

## GIOVEDÌ

09:30-10:30

9:30

**ACTION STEP&TONE**

Emanuela

18:00-18:30

18:00

**ACTION ABS**

Elena

18:30-19:15

18:30

**ACTION CARDIO STEP**

Elena

19:15-20:00

19:15

**PILATES**

Ginnastica per il benessere

Elena

## VENERDÌ

09:30-10:30

9:30

Ginnastica per il benessere

**PILATES**

Eva

10:30-11:15

10:30

**GINNASTICA DOLCE**

Eva

12:45-13:30

12:45

**PILATES**

Ginnastica per il benessere

Eva

17:30-19:00

17:30

**PILATES**

Ginnastica per il benessere

**+ STRETCHING**

Eva