

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

## LUNEDI'

09:30-10:15

9:30  
ACTION DANCE

Emanuela

10:15-11:00

10:15  
ACTION TONE

Emanuela

12:45-13:30

12:45  
ACTION TONE

Emanuela

17:30-18:15

17:30  
ACTION DANCE

Emanuela

18:15-19:00

18:15  
ACTION FUNC. CIRCUIT

Emanuela

19:00-19:40

19:00  
ACTION KOMBAT

Emanuela

19:45-20:30

19:45  
Ginnastica per il benessere **PILATES A**

Eva

20:30-21:15

20:30  
Ginnastica per il benessere **PILATES B**

Eva

## MARTEDI'

09:30-10:30

09:30  
POSTURAL WORK

Dario

10:30-11:30

10:30  
POSTURAL WORK

Dario

12:45-13:30

12:45  
Ginnastica per il benessere **PILATES**

Francesca P.

18:00-19:00

18:00  
ACTION CARDIO PILATES

Francesca P.

19:00-20:00

19:00  
ACTION BODY SCULPT

Francesca P.

## MERCOLEDI'

09:30-10:30

09:30  
ACT. KOMBAT/F.CIRCUIT

Emanuela

12:45-13:30

12:45  
ACTION DANCE

Emanuela

17:30-18:15

17:30  
ACTION FUNC. CIRCUIT

Emanuela

18:15-19:00

18:15  
ACTION KOMBAT

Emanuela

19:00-19:45

19:00  
ACTION DANCE

Emanuela

## GIOVEDI'

09:30-10:30

09:30  
Ginnastica per il benessere **PILATES**

Eva

10:30-11:00

10:30  
ACTION TONE

Eva

12:45-13:30

12:45  
Ginnastica per il benessere **PILATES**

Eva

17:30-18:30

17:30  
ACTION BOXE

Ibba-Diop

18:30-19:30

18:30  
ACTION FUNC. CIRCUIT

Ibba-Diop

19:35-20:00

19:35  
ACTION GLUTES & ABS

Francesca P.

20:00-20:45

20:00  
Ginnastica per il benessere **PILATES A**

Francesca P.

## VENERDI'

09:30-10:30

09:30  
POSTURAL WORK

Dario

10:30-11:30

10:30  
POSTURAL WORK

Dario

18:15-18:45

18:15  
ACTION JUMP TONE

Francesca

18:45-19:30

18:45  
ACTION JUMP

Francesca

19:30-20:15

19:30  
Ginnastica per il benessere **PILATES A**

Francesca

20:15-21:00

20:15  
Ginnastica per il benessere **PILATES B**

Martina