

Busto Arsizio

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

LUNEDÌ

09:30-10:00

09:30 GAG

Grazia

10:00-11:00

10:00 PILATES

Ginnastica per il benessere

12:45-13:45

12:45 PILATES

Ginnastica per il benessere

Grazia

18:00-18:30

18:00 STRONG ABDOMINAL

Roberto

18:30-19:30

18:30 POWER TONE

Roberto

19:30-20:00

20:00 STRETCHING

Roberto

MARTEDÌ

06:15-07:00

06:15 TRIFORM

Sebastiano

09:30-10:30

09:30 TOTAL BODY

Sebastiano

10:30-11:00

10:30 POSTURAL

Sebastiano

12:45-13:45

12:45 FUNCTIONAL

Alessio

18:00-18:30

18:00 UPPER BODY

Grazia

18:30-19:30

18:30 PILATES

Ginnastica per il benessere

Grazia

19:30-20:15

19:30 TOTAL TONE

Grazia

MERCOLEDÌ

09:30-10:00

09:30 STRETCHING

Anastasia

10:00-11:00

10:00 YOGA

Anastasia

12:45-13:45

12:45 TRIFORM

Vincenzo

18:00-18:30

18:00 STRONG ABDOMINAL

Grazia

18:30-19:15

18:30 CIRCUIT TRAINING

Grazia

19:15-20:15

19:15 YOGA

Marta

GIOVEDÌ

09:00-09:30

09:00 MOBILITY

Alessio

09:30-10:00

09:30 UPPER BODY

Alessio

10:00-11:00

10:00 GAG

Alessio

12:45-13:45

12:45 PILATES

Ginnastica per il benessere

Alessandra

18:00-18:30

18:00 MOBILITY

Vincenzo

18:30-19:30

18:30 FUNCTIONAL PUMP

Vincenzo

19:30-20:00

19:30 STRONG ABDOMINAL

Vincenzo

VENERDÌ

06:15-07:00

06:15 TRIFORM

Sebastiano

09:30-10:30

09:30 DOLCE MOVES

Sebastiano

10:30-11:00

10:30 STRETCHING

Sebastiano

12:45-13:45

12:45 POSTURAL FUNCTIONAL

Stefano

18:00-18:30

18:00 GLUTEI KILLER

Grazia

18:30-19:30

18:30 PILATES

Ginnastica per il benessere

Grazia

SABATO

09:30-10:30

09:30 YOGA

Anastasia

10:30-11:30

10:30 YOGA

Anastasia

CORSO IN AREA FUNZIONALE