

Legnano

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'

09:30-10:30

09:30  
POWER STRETCHING

Fabiana

10:30-11:00

10:15  
UPPER BODY

Fabiana

13:00-13:50

13:00  
PUMP

Fabiana

18:15-18:45

18:15  
STRONG ABDOMINAL

Patty

18:45-19:45

18:45  
TOTAL BODY

Patty

19:45-20:15

19:45  
STRETCHING

Patty

## MARTEDI'

09:30-10:30

09:30  
TOTAL BODY

Laura

10:30-11:30

10:30  
Ginnastica per il benessere  
PILATES

Laura

13:00-13:50

13:00  
GAG

Laura

18:15-18:45

18:15  
GLUTEI KILLER

Laura

18:45-19:45

18:45  
DANCE POWER

Laura

19:45-20:45

19:45  
Ginnastica per il benessere  
PILATES

Laura

## MERCOLEDI'

09:30-10:30

09:30  
POSTURAL

Sofia

10:30-11:30

10:30  
TOTAL TONE

Sofia

13:00-13:50

13:00  
Ginnastica per il benessere  
PILATES

Valeria

18:00-18:30

18:00  
STRONG ABDOMINAL

Giulia

18:30-19:15

18:30  
POSTURAL

Giulia

19:15-20:15

19:15  
Area Funzionale  
TRIFORM

Giulia

## GIOVEDI'

09:30-10:00

09:30  
STRETCHING

Marta

10:00-11:00

10:00  
Ginnastica per il benessere  
YOGA

Marta

13:00-13:50

13:00  
FUNCTIONAL

Alessio

18:15-18:45

18:15  
UPPER BODY

Alessio

18:45-19:45

18:45  
FUNCTIONAL

Alessio

19:45-20:45

19:45  
ABS+GLUTEI KILLER

Alessio

## VENERDI'

09:30-10:30

09:30  
TOTAL BODY

Laura

10:30-11:00

10:30  
STRETCHING

Laura

13:00-13:50

13:00  
TOTAL BODY

Laura

18:15-18:45

18:15  
STRETCHING

Valeria

18:45-19:45

18:45  
Ginnastica per il benessere  
PILATES

Valeria