

Bergamo - Borgo Palazzo

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 FITNESS BERGAMO

LUNEDÌ

Magda
9:30
PILATES BARRE

Magda
10:15
SOMATIC

Cri
17:45
PHA WORKOUT

Cri
18:30
TABATA

Cri
19:20
ACTION KOMBAT

MARTEDÌ

Laura Co.
7:00
FUNCTIONAL CIRCUIT

Laura Ca.
9:30
POSTURALE

Laura Ca.
10:15
STRETCH&TONE

Cri
13:00
ACTION KOMBAT

Laura Co.
17:45
MOBILITY

Laura Co.
18:30
ONE MORE REP

Laura Co.
19:15
PUMP

MERCOLEDÌ

Magda
9:30
STRETCHING-PILATES

Magda
10:15
PHA WORKOUT

Laura Ca.
13:00
STRETCH&TONE

Cri
17:45
PHA WORKOUT

Cri
18:30
EMOM

Cri
19:20
ACTION KOMBAT

GIOVEDÌ

Laura Ca.
9:30
TOTAL BODY

Laura Ca.
10:15
GINNASTICA VERTEBRALE

Laura Ca.
13.00
POSTURALE

Magda
17:00
PILATES BARRÉ

Magda
17:45
Ginnastica per il benessere
PILATES

Magda
18:30
PUMP

Laura Co.
19:15
FUNCTIONAL CIRCUIT

VENERDÌ

Laura Ca.
9:30
POSTURALE

Laura Ca.
10:15
STRETCH&TONE

Laura Co.
18:30
PHA WORKOUT

Laura Co.
19:15
Ginnastica per il benessere
PILATES

SABATO

Cri
10:15
FUNCTIONAL CIRCUIT