

Gallarate

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'

09:00-09:30

09:00
POSTURAL

Elisa

09:30-10:30

09:30
TOTAL BODY

Elisa

10:30-11:00

10:30
STRETCHING

Elisa

13:00-13:50

13:00
Ginnastica per il benessere
PILATES

Elisa

18:15-18:45

18:15
STRONG ABDOMINAL

Vincenzo

18:45-19:45

18:45
FUNCTIONAL PUMP

Vincenzo

MARTEDI'

09:30-10:00

09:30
STRETCHING

Anastasia

10:00-11:00

10:00
Ginnastica per il benessere
YOGA

Anastasia

13:00-13:50

13:00
TOTAL TONE

Stefano

18:30-19:00

18:30
Area Funzionale
STRONG ABDOMINAL

Daniele

19:00-20:00

19:00
Area Funzionale
TRIFORM

Daniele

MERCOLEDI'

09:00-09:30

09:00
STRONG ABDOMINAL

Elisa

09:30-10:30

09:30
POWER STRETCHING

Elisa

10:30-11:00

10:30
UPPER BODY

Elisa

13:00-13:50

13:00
CIRCUIT TRAINING

Fabiana

18:15-18:45

18:15
UPPER BODY

Alessio

18:45-19:45

18:45
TOTAL BODY

Alessio

19:45-20:45

19:45
Ginnastica per il benessere
PILATES

Anastasia

GIOVEDI'

09:30-10:15

09:30
TOTAL TONE

Fabiana

10:15-10:45

10:15
STRONG ABDOMINAL

Fabiana

13:00-13:50

13:00
FUNCTIONAL

Giulia

18:45-19:45

18:45
Ginnastica per il benessere
PILATES

Alessandra

19:45-20:15

19:45
GAG

Alessandra

VENERDI'

09:00-09:30

09:00
STRETCHING

Elisa

09:30-10:00

09:30
GAMBE & GLUTEI

Elisa

10:00-11:00

10:00
Ginnastica per il benessere
PILATES

Elisa

13:00-13:50

13:00
PUMP

Elisa

18:30-19:00

18:30
Area Funzionale
GLUTEI KILLER

Vincenzo

19:00-20:00

19:00
Area Funzionale
TRIFORM

Vincenzo