

# CORSI CON ISTRUTTORE DAL 26 AL 30 AGOSTO

## LUNEDI'

09:30-10:30

9:30  
TOTAL TONE

Eliana

10:30-11:30

10:30  
MOBILITY

Eliana

18:00-19:00

18:00  
BODY SCULPTY

Eliana

19:00-20:00

19:00  
CARDIO DANCE

Eliana

## MARTEDI'

09:30-10:30

9:30  
PILATES

Cristiano

10:30-11:30

10:30  
TOTAL BODY

Cristiano

18:00-19:00

18:00  
PILATES

Elena

19:00-20:00

19:00  
GAG+UPPER BODY

Elena

## MERCOLEDI'

09:30-10:30

9:30  
BODY SCULPTY

Cristiano

10:30-11:30

10:30  
PILATES

Cristiano

18:00-19:00

18:00  
GAG+STRETCHING

Homar

19:00-20:00

19:00  
PILATES

Homar

## GIOVEDI'

09:30-10:30

9:30  
GINNASTICA DOLCE

Daniela

10:30-11:30

10:30  
TOTAL TONE UP

Daniela

18:00-19:00

18:00  
MOBILITY

Homar

19:00-20:00

19:00  
BODY SCULPTY

Homar

## VENERDI'

09:30-10:30

9:30  
GINNASTICA DOLCE

Elena

10:30-11:30

10:30  
CARDIO CLASS

Elena

18:00-19:00

18:00  
PILATES

Daniele

19:00-20:00

19:00  
STEP TONE

Daniele

Milano V.le Liguria

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