

CORSI CON ISTRUTTORE DAL 15 LUGLIO AL 2 AGOSTO

LUNEDI'

09:30-10:30
9:30 **PILATES**
Tina

10:30-11:30
10:30 **EASY TONE**
Tina

13:00-14:00
13:00 **CARDIO DANCE**
Elia

17:30-18:30
17:30 **PILATES**
Homar

18:30-19:30
18:30 **BODY SCULPTY**
Homar

19:30-20:30
19:30 **GAG + STRETCHING**
Homar

MARTEDI'

09:30-10:30
9:30 **PILATES**
Valentina

10:30-11:30
10:30 **TOTAL BODY**
Valentina

12:45-13:45
12:45 **PILATES**
Homar

17:30-18:30
17:30 **BALLA & BRUCIA**
Luiz

18:30-19:30
18:30 **GAG**
Luiz

19:30-20:30
19:30 **TOTAL BODY**
Luiz

MERCOLEDI'

09:30-10:30
9:30 **TOTAL TONE**
Daniela

10:30-11:30
10:30 **PILATES**
Daniela

17:30-18:30
17:30 **GAG**
Elena

18:30-19:30
18:30 **TOTAL TONE**
Elena

19:30-20:30
19:30 **PILATES**
Elena

GIOVEDI'

09:30-10:30
9:30 **CARDIO DANCE**
Armando

10:30-11:30
10:30 **GINNASTICA DOLCE**
Armando

13:00-14:00
13:00 **CARDIO DANCE**
Elia

17:30-18:30
17:30 **STEP TONE UP**
Homar

18:30-19:30
18:30 **GAG**
Homar

19:30-20:30
19:30 **PILATES**
Homar

VENERDI'

09:30-10:30
9:30 **GINNASTICA DOLCE**
Simona

10:30-11:30
10:30 **CARDIO CLASS**
Simona

12:45-13:45
12:45 **TOTAL TONE**
Simona

17:00-18:00
17:00 **PILATES**
Daniele

18:00-19:00
18:00 **BODY SCULPTY**
Daniele

19:00-20:00
19:00 **GAG + STRETCHING**
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