

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'

09:30-10:15

9:30  
POWER STRETCHING

10:15-11:00

Fabiana

10:15  
GAG

13:00-13:50

Fabiana

13:00  
PUMP

Fabiana

18:15-18:45

18:15  
STRONG ABS

Valentina

18:45-19:45

18:45  
TOTAL BODY

Valentina

19:45-20:45

19:45  
POWER STRETCHING

Valentina

## MARTEDI'

09:30-10:30

9:30  
TOTAL BODY

10:30-11:30

Liz

10:30  
POSTURAL

13:00-13:50

Liz

13:00  
CIRCUIT TRAINING

Laura

18:15-18:45

18:15  
GAG

Laura

18:45-19:45

18:45  
DANCE POWER

Laura

19:45-20:45

19:45  
PILATES

Laura

## MERCOLEDI'

09:30-10:00

9:30  
PILATES

10:00-11:00

Alice

10:00  
TOTAL BODY

13:00-13:50

Alice

13:00  
TOTAL BODY

Alice

18:30-19:00

18:30  
UPPER BODY

Giulia

19:00-19:45

19:00  
POSTURAL

Giulia

19:45-20:30

19:45  
TOTAL TONE

Giulia

## GIOVEDI'

09:30-10:00

9:30  
GAG

10:00-11:00

Alice

10:00  
YOGA

13:00-13:50

Alice

13:00  
PILATES

Alice

18:15-18:45

18:15  
STRONG ABS

Matteo

18:45-19:45

18:45  
PUMP

Matteo

19:45-20:45

19:45  
STEP&TONE

Matteo

## VENERDI'

09:30-10:15

9:30  
PUMP

10:15-11:00

Fabiana

10:15  
POSTURAL

13:00-13:50

Fabiana

13:00  
FUNCTIONAL

Fabiana

18:30-19:15

18:30  
FIT BOXE

Matteo

19:15-19:45

19:15  
STRONG ABS

Matteo

19:45-20:30

19:45  
TABATA

Matteo