

CORSI CON ISTRUTTORE DA OTTOBRE

LUNEDÌ

09:15-10:00

9:15 **PILATES**

Cristiano

10:00-10:45

10:30 **TONIFICAZIONE**

Cristiano

12:45-13:35

12:45 **PILATES**

Cristiano

17:30-18:15

17:30 **POSTURAL**

Matteo

18:15-19:00

18:15 **ACTION WOD**

Matteo

19:00-19:45

19:00 **TOTAL BODY**

Matteo

19:45-20:30

19:45 **ACTION CIRCUIT**

Matteo

MARTEDÌ

09:15-10:00

9:15 **POSTURAL**

Alessia

10:00-10:45

10:00 **ACTION DANCE**

Alessia

12:45-13:35

12:45 **ACTION DANCE**

Alessia

18:00-19:00

18:00 **LOW+UPPER BODY**

Matteo

19:00-19:45

19:00 **ACTION STEP**

Matteo

19:45-20:15

19:45 **MOBILITY**

Matteo

MERCOLEDÌ

09:15-10:00

9:15 **BODY SCULPT**

Clara

10:00-10:45

10:00 **FIT BOXE**

Clara

12:45-13:35

12:45 **BODY SCULPT**

Clara

17:45-18:15

17:45 **ABDOMINAL**

Diop

18:15-19:00

18:15 **CIRCUIT**

Diop

19:00-19:45

19:00 **BOXE**

Diop

GIOVEDÌ

09:15-10:00

9:15 **MOBILITY**

Francesca

10:00-10:45

10:00 **LOW+ABS**

Francesca

12:30-13:25

12:30 **ACTION WOD**

Francesca

18:00-18:45

18:00 **ACTION TABATA**

Prisco

18:45-19:30

18:45 **TOTAL BODY**

Prisco

19:30-20:15

19:30 **POSTURAL**

Prisco

VENERDÌ

09:30-10:15

9:30 **TOTAL BODY**

Matteo

10:15-11:00

10:15 **FLEX**

Matteo

12:45-13:45

12:45 **BOXE**

Diop

18:00-18:45

18:00 **PILATES**

Cristiano

18:45-19:30

18:45 **GAG**

Cristiano

19:30-20:15

19:30 **FUNZIONALE**

Cristiano

SABATO

09:30-10:15

9:30 **PILATES**

Eva

10:15-11:00

10:15 **GAG**

Eva

Questi due corsi si svolgeranno un Sabato sì ed uno no

Sesto S. Giovanni VULCANO

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