

CORSI CON ISTRUTTORE DAL 16 SETTEMBRE

LUNEDÌ

09:30-10:30

9:30
PILATES

10:30-11:30 Daniela

10:30
UPPER BODY ACTION

13:00-14:00 Daniela

13:00
FUNCTIONAL ACTION BOXE

Riccardo

17:15-18:00

17:15
ACTION TOTAL BODY

18:00-18:45 Sara

18:00
PILATES

18:45-19:30 Sara

18:45
ACTION DANCE

19:30-20:15 Sara

19:30
ACTION FIT BOXE

Sara

MARTEDÌ

09:45-10:45

9:45
PILATES

10:45-11:45 Riccardo

10:45
ACTION TOTAL TONE

Riccardo

17:15-18:00

17:15
ACTION BODY SCULPT

18:00-18:45 Laura

18:00
TABATA

18:45-19:30 Laura

18:45
PILATES

19:30-20:15 Laura

19:30
TOTAL BODY WORKOUT

Laura

MERCOLEDÌ

10:15-11:15

10:15
GINNASTICA DOLCE

Riccardo

11:15
GAG+STRETCHING

Riccardo

13:00-14:00

13:00
PILATES

Homar

18:00-18:45

18:00
ACTION GAG+STRETCHING

Elena

18:45
ACTION BODY SCULPT

19:30-20:15 Elena

19:30
ACTION DANCE

Elena

20:15-21:00

20:15
PILATES

Elena

GIOVEDÌ

10:00-11:00

10:00
ACTION BODY SCULPT

Sara

11:00
ACTION GAG+ABS

Sara

13:00-14:00

13:00
ACTION DANCE

Sara

17:00-17:45

17:00
PILATES

Cristiano

17:45
ACTION GAG

Cristiano

18:30
ACTION FIT BOXE

Cristiano

19:15
FUNCTIONAL ACTION TRAINING

Cristiano

VENERDÌ

09:15-10:15

9:15
GINNASTICA DOLCE

Simona

10:15
PILATES

Simona

12:45
ACTION TOTAL TONE

Simona

17:15-18:00

17:15
ACTION GAG+ABS

Homar

18:00
PILATES

Homar

18:45
ACTION BODY SCULPT

Homar

19:30
MOBILITY

Homar

SABATO

10:30-12:00

10:30
CORSO A SORPRESA

a rotazione

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