

# CORSI CON ISTRUTTORE



## LUNEDÌ

09:30-10:00

9:30  
STRONG ABS

10:00-11:00

Alice L.

10:00  
FUNCTIONAL

13:00-13:50

Alice L.

13:00  
PILATES

Elisa

18:15-18:45

18:15  
STRONG ABS

Elisa

18:45-19:30

18:45  
PUMP

Elisa

19:30-20:00

19:30  
FAST CIRCUIT

Elisa

20:00-20:45

20:00  
POWER STRETCHING

Elisa

## MARTEDÌ

09:30-10:00

9:30  
GAG

Alice L.

10:00-11:00

10:00  
YOGA

Alice L.

13:00-14:00

13:00  
TOTAL TONE

Alice L.

18:15-18:45

18:15  
STRONG ABS

Matteo

18:45-19:45

18:45  
FIT BOXE

Matteo

19:45-20:45

19:45  
FUNCTIONAL

Matteo

## MERCOLEDÌ

09:30-10:30

9:30  
POWER STRETCHING

Elisa

10:30-11:00

10:30  
UPPER BODY

Elisa

13:00-13:50

13:00  
CIRCUIT TRAINING

Fabiana

18:15-18:45

18:15  
UPPER BODY

Elisa

18:45-19:30

18:45  
TOTAL TONE

Elisa

19:30-20:00

19:30  
STRONG ABS

Elisa

20:00-20:45

20:00  
PILATES

Elisa

## GIOVEDÌ

09:30-10:30

9:30  
TOTAL TONE

Fabiana

10:30-11:00

10:30  
STRONG ABS

Fabiana

13:00-13:50

13:00  
FUNCTIONAL

Giulia

18:30-19:00

18:30  
STRONG ABS

Alice L.

19:00-20:00

19:00  
YOGA

Alice L.

## VENERDÌ

09:30-10:00

9:30  
GAMBE & GLUTEI

Elisa

10:00-11:00

10:00  
PILATES

Elisa

13:00-13:50

13:00  
PUMP

Elisa

18:30-19:00

18:30  
TABATA

Valentina

19:00-19:45

19:00  
DANCE POWER

Valentina

19:45-20:30

19:45  
TOTAL BODY

Valentina

## DOMENICA

10:30-12:00

10:30  
JOLLY CLASS

### Gallarate

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