

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**  
Fabiana
- 10:15-11:00  
**10:15 GAG**  
Fabiana
- 13:00-13:50  
**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**  
Liz
- 10:30-11:30  
**10:30 POSTURAL**  
Liz
- 13:00-13:50  
**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'

- 09:30-10:15  
**9:30 PILATES**  
Alice
- 10:15-11:00  
**10:15 TOTAL BODY**  
Alice
- 13:00-13:50  
**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**  
Alice
- 10:00-11:00  
**10:00 YOGA**  
Alice
- 13:00-13:50  
**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**  
Fabiana
- 10:15-11:00  
**10:15 POSTURAL**  
Fabiana
- 13:00-13:50  
**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