

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'

09:30-10:15

9:30
PILATES

10:15-11:00

Alice

10:15
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
FUNCTIONAL

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