

# CORSI CON ISTRUTTORE



## LUNEDÌ

- 09:30-10:00  
9:30 **STRONG ABS**  
Alice L.
- 10:00-11:00  
10:00 **FUNCTIONAL**  
Alice L.
- 13:00-13:50  
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**  
Liz
- 18:45-19:45  
18:45 **FIT BOXE**  
Liz
- 19:45-20:45  
19:45 **FUNCTIONAL**  
Liz

## 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