

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

# CORSI CON ISTRUTTORE



## LUNEDI'

09:30-10:00

9:30  
STRONG ABS

10:00-11:00

10:00  
FUNCTIONAL

13:00-13:50

13:00  
PILATES

18:15-18:45

18:15  
STRONG ABS

18:45-19:45

18:45  
PUMP

19:45-20:45

19:30  
POWER STRETCHING

## MARTEDI'

09:30-10:00

9:30  
GAG

10:00-11:00

10:00  
YOGA

13:00-14:00

13:00  
TOTAL TONE

18:15-18:45

18:15  
STRONG ABS

18:45-19:45

18:45  
FIT BOXE

19:45-20:45

19:45  
FUNCTIONAL

## MERCOLEDI'

09:30-10:30

9:30  
POWER STRETCHING

10:30-11:00

10:30  
UPPER BODY

13:00-13:50

13:00  
CIRCUIT TRAINING

18:15-18:45

18:15  
UPPER BODY

18:45-19:30

18:45  
TOTAL TONE

19:30-20:00

19:30  
STRONG ABS

20:00-20:45

20:00  
PILATES

## GIOVEDI'

09:30-10:15

9:30  
TOTAL TONE

10:15-10:45

10:15  
STRONG ABS

13:00-13:50

13:00  
FUNCTIONAL

18:30-19:00

18:30  
STRONG ABS

19:00-20:00

19:00  
YOGA

20:00-20:30

20:00  
GAG

## VENERDI'

09:30-10:00

9:30  
GAMBE & GLUTEI

10:00-11:00

10:00  
PILATES

13:00-13:50

13:00  
PUMP

18:30-19:00

18:30  
TABATA

19:00-19:45

19:00  
DANCE POWER

19:45-20:30

19:45  
TOTAL BODY

Alice L.

Alice L.

Elisa

Elisa

Elisa

Elisa

Alice L.

Alice L.

Alice L.

Liz

Liz

Liz

Elisa

Elisa

Fabiana

Elisa

Elisa

Elisa

Fabiana

Fabiana

Giulia

Alice L.

Alice L.

Alice L.

Elisa

Elisa

Elisa

Valentina

Valentina

Valentina