

CORSI CON ISTRUTTORE

Sala ACTION - Milano

LUNEDI'

10:00-11:00
10:00 PILATES

Sara

11:00-12:00
11:00 ACTION TOTAL BODY

Sara

12:45-13:45
12:45 ACTION FITBOXE

Mario

18:00-19:00
18:00 FUNC. ACTION BOXE

Riccardo

19:00-20:00
19:00 ACTION FUNC. TRAINING

Riccardo

20:00-21:00
20:00 TABATA

Riccardo

MARTEDI'

09:00-10:00
9:00 GINNASTICA DOLCE

Cristina

10:00-11:00
10:00 PILATES

Cristina

11:00-12:00
11:00 ACTION TOTAL TONE

Cristina

13:00-14:00
13:00 TRIFORM

Riccardo

13:00-14:00
13:00 ACTION PUMP

Sara

17:45-18:30
17:45 ACTION FUNC. STEP

Simona

18:00-19:00
18:00 TRIFORM

Riccardo

18:30-19:15
18:30 ACTION PUMP

Simona

19:00-20:00
19:00 TRIFORM

Riccardo

19:15-20:00
19:15 CIRCUIT ACTION TRAINING

Simona

20:00-20:45
20:00 PILATES

Simona

MERCOLEDI'

09:45-10:30
9:45 ACTION GAG+ACT. ABS

Sara

10:30-11:15
10:30 UPPER BODY ACTION

Sara

11:15-11:45
11:15 STRETCHING

Sara

13:00-14:00
13:00 PILATES

Riccardo

17:00-18:00
17:00 ACTION BODY SCULPTY

Cristina

18:00-18:30
18:00 ACTION ABS/STRETCH

Cristina

18:30-19:15
18:30 PILATES

Cristina

19:15-20:00
19:15 ACTION TONE STEP

Cristina

GIOVEDI'

09:00-10:00
9:00 PILATES

Cristina

10:00-11:00
10:00 ACTION TOTAL TONE

Cristina

13:00-14:00
13:00 CIRCUIT ACTION TRAINING

Riccardo

17:45-18:45
17:45 ACTION TOTAL BODY

Paolo

18:00-19:00
18:00 TRIFORM

Cristina

18:45-19:45
18:45 PILATES

Paolo

19:00-20:00
19:00 TRIFORM

Cristina

19:45-20:45
19:45 ACTION FIT BOXE

Paolo

VENERDI'

09:00-10:00
9:00 GINNASTICA DOLCE

Cristina

10:00-11:00
10:00 PILATES

Cristina

13:00-14:00
13:00 TRIFORM

Riccardo

13:00-14:00
13:00 ACTION FIT BOXE

Sara

17:45-18:30
17:45 ACTION GAG

Simona

18:30-19:15
18:30 ACTION STEP TONE UP

Simona

19:15-20:00
19:15 ACTION FIT BOXE

Simona

20:00-20:45
20:00 ACTION TOTAL TONE

Simona

SAB/DOM

10:30-12:00
10:30 CORSO ACTION A SORPRESA

Jairol

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