

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
Alice I.

10:00-11:00
10:00
FUNCTIONAL
Alice I.

13:00-13:50
13:00
PILATES
Elisa

18:15-18:45
18:15
STRONG ABS
Elisa

18:45-19:45
18:45
PUMP
Elisa

19:45-20:45
19:45
POWER STRETCHING
Elisa

MARTEDI'

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

MERCOLEDI'

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

GIOVEDI'

09:30-10:15
9:30
TOTAL TONE
Fabiana

10:15-10:45
10:15
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.

VENERDI'

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