

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



Sala ACTION - Muggiò

LUNEDÌ

09:30-10:30

9:30

PILATES

Eva

12:45-13:30

12:45

ACTION TONE

Eva

18:00-18:30

18:00

ACTION ABS

Francesco

18:30-19:20

18:30

ACTION STEP&TONE

Francesco

19:20-20:00

19:20

ACTION TABATA-ABS

Francesco

MARTEDÌ

09:30-10:30

9:30

ACTION CARDIO

Emanuela

12:45-13:30

12:45

ACTION CARDIO

Emanuela

17:00-18:00

17:00

ACTION BOXE

Diop

18:15-19:00

18:15

ACTION FUNC. DANCE

Emanuela

19:00-19:45

19:00

ACTION FIT BOXE

Emanuela

MERCOLEDÌ

09:30-10:30

9:30

PILATES

Eva

10:30-11:15

10:30

GINNASTICA PER SENIOR

Eva

12:45-13:30

12:45

PILATES

Eva

17:30-18:30

17:30

PILATES

Eva

18:30-19:15

18:30

ACTION CARDIO TONE

Francesca

19:15-20:00

19:15

ACTION FUNC. CIRCUIT

Francesca

GIOVEDÌ

09:30-10:30

9:30

ACTION STEP&TONE

Emanuela

12:45-13:30

12:45

ACTION TONE

Emanuela

18:15-19:00

18:00

ACTION FUNC. DANCE

Emanuela

19:00-19:45

18:45

ACTION FUNC. CIRCUIT

Emanuela

VENERDÌ

09:30-10:30

9:30

ACTION FUNC. CIRCUIT

Emanuela

12:45-13:30

12:45

ACTION FUNC. CIRCUIT

Emanuela

17:30-18:15

17:30

PILATES

Eva

18:15-19:00

18:15

ACTION TONE

Eva