

# CORSI CON ISTRUTTORE

Cologno Monzese

## LUNEDI'

09:00-10:00 Angelica  
**9:00** POSTURAL-PILATES  
 10:00-11:00 Angelica  
**10:00** ACTION TOTAL BODY  
 12:45-13:45 Diop  
**12:45** BOXE

18:00-18:45 Cristiano  
**18:00** ACTION GAG  
 18:45-19:15 Cristiano  
**18:45** PILATES  
 19:15-20:00 Cristiano  
**19:15** ACTION FUNC. TRAINING

## MARTEDI'

13:00-14:00 Jairol  
**13:00** PILATES

18:00-18:45 Alessia  
**18:00** PILATES  
 18:45-19:30 Alessia  
**18:45** FULL BODY ACTION  
 19:30-20:15 Alessia  
**19:30** TABATA  
 19:30-21:30 Diop  
**19:30** BOXE  
 20:15-21:00 Alessia  
**20:15** ACTION CARDIO TONE

## MERCOLEDI'

17:30-18:30 Alessia  
**17:30** MOBILITY  
 18:30-19:15 Alessia  
**18:30** BODY SCULPTY ACTION  
 19:15-19:45 Alessia  
**19:15** ACTION ABS  
 19:45-20:30 Alessia  
**19:45** ACTION GAG

## GIOVEDI'

09:00-10:00 Angelica  
**9:00** POSTURAL-PILATES  
 10:00-11:00 Angelica  
**10:00** ACTION TOTAL BODY

13:00-14:00 Jairol  
**13:00** PILATES

18:00-18:45 Jairol  
**18:00** ACTION TOTAL BODY  
 18:45-19:30 Jairol  
**18:45** ACTION DANCE  
 19:30-20:15 Jairol  
**19:30** PILATES  
 19:30-21:30 Diop  
**19:30** BOXE

## VENERDI'

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

18:00-19:45 Cristiano  
**18:00** ACTION PUMP  
 18:45-19:30 Cristiano  
**18:45** ACTION FIT BOXE  
 19:30-20:15 Cristiano  
**19:30** ACTION GAG

SALA ACTION

SALA FUNZIONALE

13:00-14:00 Angelica  
**13:00** TRIFORM

18:45-19:30 Valeria  
**18:45** TRIFORM  
 19:30-20:15 Valeria  
**19:30** TRIFORM

13:00-14:00 Angelica  
**13:00** TRIFORM

18:45-19:30 Valeria  
**18:45** TRIFORM  
 19:30-20:15 Valeria  
**19:30** TRIFORM

18:45-19:45 Valeria  
**18:45** TRIFORM