

## Cerro Maggiore

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



## LUNEDÌ

09:30-10:15

9:30

BODY TONE

Roberto

10:15-11:00

10:15

PILATES

Roberto

18:00-18:45

18:00

GAG

Roberto

18:45-19:30

18:45

STEP MOVE

Roberto

19:00-20:00

19:00

SPINNING

Raffaella

19:30-20:15

19:30

POSTURAL

Alessandro

## MARTEDÌ

18:30-19:15

18:30

BODY STRONG

David

19:15-20:00

19:15

DANCE POWER

David

## MERCOLEDÌ

09:30-10:15

9:30

BODY FLEX

Roberto

10:15-11:00

10:15

TONE UP

Roberto

18:30-19:15

18:30

POSTURAL

Irene

19:00-20:00

19:00

SPINNING

Raffaella

19:15-20:00

19:15

FUNCTIONAL BOXE

Irene

## GIOVEDÌ

18:30-19:15

18:30

DANCE POWER

David

## VENERDÌ

09:30-10:15

9:30

TOTAL TONE

Alessandro

10:15-11:00

10:15

POSTURAL

Alessandro

18:30-19:30

18:30

GAG

Patty

19:30-20:00

19:30

UPPER BODY

Patty