

# CORSI CON ISTRUTTORE

Sesto S. Giovanni VULCANO

## LUNEDÌ

- 09:15-10:00  
9:15 **PILATES**  
Bianca
- 10:00-10:45  
10:00 **TONIFICAZIONE**  
Bianca
- 11:15-12:00  
11:15 **PILATES**  
Bianca
- 12:45-13:35  
12:45 **ACTION CIRCUIT**  
Francesca
- 17:30-18:15  
17:30 **POSTURAL**  
Matteo
- 18:15-19:00  
18:15 **ACTION WOD**  
Matteo
- 19:00-19:45  
19:00 **TOTAL BODY**  
Matteo
- 19:45-20:30  
19:45 **ACTION CIRCUIT**  
Matteo

## MARTEDÌ

- 12:45-13:35  
12:45 **ACTION CIRCUIT**  
Francesca
- 18:00-18:45  
18:00 **TONE UP**  
Francesca
- 18:45-19:30  
18:45 **FUNCTIONAL**  
Francesca
- 19:30-20:15  
19:30 **MOBILITY**  
Francesca

## MERCOLEDÌ

- 09:30-10:15  
9:30 **GAG**  
Alice
- 10:15-11:00  
10:15 **TABATA**  
Alice
- 11:15-12:00  
11:15 **PILATES**  
Alice
- 17:45-18:15  
17:45 **ABDOMINAL**  
Diop
- 18:15-19:00  
18:15 **CIRCUIT**  
Diop
- 19:00-19:45  
19:00 **BOXE**  
Diop

## GIOVEDÌ

- 09:15-10:00  
9:15 **MOBILITY**  
Francesca
- 10:00-10:45  
10:00 **LOW+ABS**  
Francesca
- 12:45-13:35  
12:45 **ACTION WOD**  
Francesca
- 18:00-18:45  
18:00 **TOTAL BODY**  
Prisco
- 18:45-19:30  
18:45 **ACTION TABATA**  
Prisco

## VENERDÌ

- 09:30-10:15  
9:30 **TOTAL BODY**  
Matteo
- 10:15-11:00  
10:15 **FLEX**  
Matteo
- 12:45-13:45  
12:45 **BOXE**  
Diop
- 18:15-19:15  
18:15 **TONE UP**  
Riccardo

## SABATO

- 09:30-10:15  
9:30 **PILATES**  
Eva
  - 10:15-11:00  
10:15 **GAG**  
Eva
- Questi due corsi si svolgeranno un Sabato sì ed uno no

Sesto S. Giovanni VULCANO

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