

# Bergamo - Borgo Palazzo

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 FITNESS



## LUNEDI'

Magda

9:30  
BARRE

Magda

10:15  
SOMATIC

Magda

12:45  
BARRE

Laura

17:00  
POSTURALE

Cri

17:45  
CRAB

Cri

18:30  
TABATA

Marco

19:15  
INDOOR CYCLING

Cri

19:20  
AEROBOXE

## MARTEDI'

Laura Ca.

9:30  
POSTURALE

Laura Ca.

10:15  
STRETCH&TONE

Cri

13:00  
AEROBOXE

Nicole

17:00  
BARRE

Nicole

17:45  
YOGA

Laura Co.

18:30  
ONE MORE RAP

Carla

19:15  
INDOOR CYCLING

Laura Co.

19:15  
TAMBOO

## MERCOLEDI'

Magda

9:30  
STRETCHING-PILATES

Magda

10:15  
PHA WORKOUT

Laura Ca.

13:00  
STRETCH&TONE

Cri

17:45  
FREESTYLER

Cri

18:30  
EMOM

Marco

19:15  
INDOOR CYCLING

Cri

19:20  
AEROBOXE

## GIOVEDI'

Totò

9:30  
PHA WORKOUT

Totò

10:15  
PILATES

Laura Ca.

13:00  
GINN. POSTURALE

Magda

17:45  
PILATES

Magda

18:30  
PUMP

Carla

18:30  
INDOOR CYCLING

Carla

19:15  
INDOOR CYCLING

Ketty

19:15  
KANGOO POWER

## VENERDI'

Laura Ca.

9:30  
POSTURALE

Laura Ca.

10:15  
STRETCH&TONE

Cri

13:00  
CRAB

Laura Co.

18:00  
SUPER JUMP

Totò

18:45  
PHA WORKOUT

Totò

19:30  
PILATES

## SABATO

Anna

9:15  
KANGOO POWER

A Turno

9:30  
INDOOR CYCLING

Cri

10:30  
FUNCTIONAL CIRCUIT

A Turno

11:30  
TAMBOO