

CORSI CON ISTRUTTORE

Sala ACTION - Milano

LUNEDI'

- 10:00-11:00
10:00 PILATES
Sara
- 11:00-12:00
11:00 ACTION TOTAL BODY
Sara
- 12:45-13:45
12:45 ACTION FITBOXE
Riccardo
- 18:00-19:00
18:00 FUNC. ACTION BOXE
Riccardo
- 19:00-20:00
19:00 ACTION FUNC. TRAINING
Riccardo
- 20:00-21:00
20:00 TABATA
Riccardo

MARTEDI'

- 09:00-10:00
9:00 GINNASTICA DOLCE
Cristina
- 10:00-11:00
10:00 PILATES
Cristina
- 11:00-12:00
11:00 ACTION TOTAL TONE
Cristina
- 13:00-14:00
13:00 TRIFORM
Riccardo
- 13:00-14:00
13:00 ACTION PUMP
Sara
- 17:45-18:30
17:45 ACTION FUNC. STEP
Simona
- 18:00-19:00
18:00 TRIFORM
Riccardo
- 18:30-19:15
18:30 ACTION PUMP
Simona
- 19:00-20:00
19:00 TRIFORM
Riccardo
- 19:15-20:00
19:15 CIRCUIT ACTION TRAINING
Simona
- 20:00-20:45
20:00 PILATES
Simona

MERCOLEDI'

- 09:45-10:30
9:45 ACTION GAG+ACT. ABS
Sara
- 10:30-11:15
10:30 UPPER BODY ACTION
Sara
- 11:15-11:45
11:15 STRETCHING
Sara
- 13:00-14:00
13:00 PILATES
Riccardo
- 17:00-18:00
17:00 ACTION BODY SCULPTY
Cristina
- 18:00-18:30
18:00 ACTION ABS/STRETCH
Cristina
- 18:30-19:15
18:30 PILATES
Cristina
- 19:15-20:00
19:15 ACTION TONE STEP
Cristina

GIOVEDI'

- 09:00-10:00
9:00 PILATES
Cristina
- 10:00-11:00
10:00 ACTION TOTAL TONE
Cristina
- 13:00-14:00
13:00 CIRCUIT ACTION TRAINING
Riccardo
- 17:45-18:45
17:45 ACTION TOTAL BODY
Valentina
- 18:00-19:00
18:00 TRIFORM
Cristina
- 18:45-19:45
18:45 PILATES
Valentina
- 19:00-20:00
19:00 TRIFORM
Cristina
- 19:45-20:45
19:45 CARDIO DANCE
Valentina

VENERDI'

- 09:00-10:00
9:00 GINNASTICA DOLCE
Cristina
- 10:00-11:00
10:00 PILATES
Cristina
- 13:00-14:00
13:00 TRIFORM
Riccardo
- 13:00-14:00
13:00 PILATES DINAMICO
Sara
- 17:45-18:30
17:45 ACTION GAG
Simona
- 18:30-19:15
18:30 ACTION STEP TONE UP
Simona
- 19:15-20:00
19:15 ACTION FIT BOXE
Simona
- 20:00-20:45
20:00 ACTION TOTAL TONE
Simona

SABATO

- 10:30-12:00
10:30 CORSO ACTION A **SORPRESA**
Jairol

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