

CORSI CON ISTRUTTORE

Sesto S. Giovanni VULCANO

LUNEDÌ

- 09:15-10:00 Bianca
9:15 PILATES
- 10:00-10:45 Bianca
10:00 TONIFICAZIONE
- 11:15-12:00
11:15 PILATES
Bianca
- 17:30-18:30
17:30 TOTAL BODY
Ilaria
- 18:30-19:30 Ilaria
18:30 POWERDANCE
- 19:30-20:30 Ilaria
19:30 PILATES
Ilaria

MARTEDÌ

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

MERCOLEDÌ

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

GIOVEDÌ

- 09:15-10:00
9:15 MOBILITY
Francesca
- 10:00-10:45 Francesca
10:00 LOW+ABS
Francesca
- 12:45-13:35
12:45 ACTION WOD
Francesca
- 18:30-19:30
18:30 TOTAL BODY
Ilaria
- 19:30-20:30 Ilaria
19:30 PILATES
Ilaria

VENERDÌ

- 09:30-10:15
9:30 TOTAL BODY
Bianca
- 10:15-11:00 Bianca
10:15 FLEX
Bianca
- 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