

CORSI CON ISTRUTTORE

Cologno Monzese

LUNEDI'

09:00-10:00 Angelica
9:00 POSTURAL-PILATES

10:00-11:00 Angelica
10:00 ACTION TOTAL BODY

12:45-13:45 Diop
12:45 BOXE

18:00-18:45 Cristiano
18:00 ACTION GAG

18:45-19:15 Cristiano
18:45 Ginnastica per il benessere PILATES

19:15-20:00 Cristiano
19:15 ACTION FUNC. TRAINING

MARTEDI'

13:00-14:00 Jairol
13:00 Ginnastica per il benessere PILATES

18:00-18:45 Alessia
18:00 Ginnastica per il benessere PILATES

18:45-19:30 Alessia
18:45 FULL BODY ACTION

19:30-20:15 Alessia
19:30 TABATA

19:30-21:30 Diop
19:30 BOXE

20:15-21:00 Alessia
20:15 ACTION CARDIO TONE

MERCOLEDI'

17:30-18:30 Alessia
17:30 MOBILITY

18:30-19:15 Alessia
18:30 BODY SCULPTY ACTION

19:15-19:45 Alessia
19:15 ACTION ABS

19:45-20:30 Alessia
19:45 ACTION GAG

GIOVEDI'

09:00-10:00 Angelica
9:00 POSTURAL-PILATES

10:00-11:00 Angelica
10:00 ACTION TOTAL BODY

13:00-14:00 Jairol
13:00 Ginnastica per il benessere PILATES

18:00-18:45 Jairol
18:00 ACTION TOTAL BODY

18:45-19:30 Jairol
18:45 ACTION DANCE

19:30-20:15 Jairol
19:30 Ginnastica per il benessere PILATES

19:30-21:30 Diop
19:30 BOXE

VENERDI'

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

18:00-19:00 Francesco
18:00 GLUTEI+ADDOME

19:00-20:00 Francesco
19:00 AEROBIC FIT BOXE

SALA ACTION

SALA FUNZIONALE

13:00-14:00 Angelica
13:00 TRIFORM

18:45-19:30 Valeria
18:45 TRIFORM

19:30-20:15 Valeria
19:30 TRIFORM

13:00-14:00 Angelica
13:00 TRIFORM

18:45-19:30 Valeria
18:45 TRIFORM

19:30-20:15 Valeria
19:30 TRIFORM

18:45-19:45 Valeria
18:45 TRIFORM