

Legnano

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 CON ISTRUTTORE



LUNEDI'

09:30-10:15

9:30
POWER STRETCHING

10:15-11:00

Fabiana

10:15
GAG

13:00-13:50

Fabiana

13:00
PUMP

Fabiana

18:15-18:45

18:15
STRONG ABS

Laura

18:45-19:45

18:45
TOTAL BODY

Laura

19:45-20:15

19:45
STRETCHING

Laura

MARTEDI'

09:30-10:30

9:30
TOTAL BODY

Liz

10:30-11:30

10:30
POSTURAL

Liz

13:00-13:50

13:00
CIRCUIT TRAINING

Laura

18:15-18:45

18:15
GAG

Laura

18:45-19:45

18:45
DANCE POWER

Laura

19:45-20:45

19:45
Ginnastica per il benessere
PILATES

Laura

MERCOLEDI'

09:30-10:15

9:30
Ginnastica per il benessere
PILATES

Alice

10:15-11:00

10:15
TOTAL

Alice

13:00-13:50

13:00
TOTAL BODY

Alice

18:30-19:00

18:30
UPPER BODY

Giulia

19:00-19:45

19:00
POSTURAL

Giulia

19:45-20:30

19:45
TOTAL TONE

Giulia

GIOVEDI'

09:30-10:00

9:30
GAG

Alice

10:00-11:00

10:00
Ginnastica per il benessere
YOGA

Alice

13:00-13:50

13:00
Ginnastica per il benessere
PILATES

Alice

18:45-19:30

18:45
ACTION BOXE

Patty

19:30-20:15

19:30
FUNCTIONAL

Patty

VENERDI'

09:30-10:15

9:30
PUMP

Fabiana

10:15-11:00

10:15
POSTURAL

Fabiana

13:00-13:50

13:00
FUNCTIONAL

Fabiana

18:15-18:45

18:15
STRONG ABS

Sofia

18:45-19:45

18:45
CIRCUIT TRAINING

Sofia

19:45-20:15

19:45
STRETCHING

Sofia