

CORSI CON ISTRUTTORE

LUNEDÌ

09:30-10:30

9:30
Ginnastica per il benessere **PILATES**

10:30-11:30 Daniela

10:30
UPPER BODY
Daniela

13:00-14:00

13:00
FUNCTIONAL TRAINING

13:00-14:00 Chiara

13:00
TRIFORM
Riccardo

17:15-18:00

17:15
TOTAL BODY

18:00-18:45 Sara

18:00
Ginnastica per il benessere **PILATES**

18:45-19:30 Sara

18:45
ACTION DANCE

19:30-20:15 Sara

19:30
AEROBIC BOXING
Sara

MARTEDÌ

09:45-10:45

Ginnastica per il benessere **PILATES**

10:45-11:45 Riccardo

10:45
TOTAL TONE
Riccardo

18:00-19:00

18:00
TRIFORM

19:00-20:00 Fabio

19:00
TRIFORM

17:00-18:00 Fabio

17:00
Ginnastica per il benessere **PILATES**

18:00-19:00 Cristina

18:00
BODY SCULPT
Cristina

MERCOLEDÌ

10:15-11:15

10:15
GINNASTICA DOLCE

11:15-12:15 Riccardo

11:15
GAG+STRETCHING

13:00-14:00 Riccardo

13:00
POSTURALE/MOBILITY

13:00-14:00 Jacopo

13:00
TRIFORM
Riccardo

18:00-18:45

18:00
ACTION GAG+STRETCHING

18:45-19:30 Elena

18:45
Ginnastica per il benessere **PILATES**

19:30-20:15 Elena

19:30
ACTION DANCE

20:15-21:00 Elena

20:15
BODY SCULPT
Elena

GIOVEDÌ

10:00-11:00

10:00
BODY SCULPT

11:00-12:00 Sara

11:00
ACTION GAG+ABS

13:00-14:00 Sara

13:00
ACTION DANCE

13:00-14:00 Sara

13:00
TRIFORM
Fabio

17:00-17:45

17:00
Ginnastica per il benessere **PILATES**

17:45-18:30 Laura

17:45
ACTION GAG

18:00-19:00 Laura

18:00
TRIFORM

18:30-19:15 Fabio

18:30
UPPER BODY+ABS

19:00-20:00 Laura

19:00
TRIFORM

19:15-20:00 Fabio

19:15
TOTAL BODY
Laura

VENERDÌ

09:30-10:30

9:30
GINNASTICA DOLCE

10:30-11:30 Simona

10:30
TOTAL BODY

12:45-13:45 Simona

12:45
TOTAL TONE

12:45-13:45 Simona

17:00-17:45

17:00
ACTION GAG+ABS

17:45-18:30 Valentina

17:45
Ginnastica per il benessere **PILATES**

18:30-19:15 Valentina

18:30
BODY SCULPT

19:15-20:00 Valentina

19:15
CARDIO DANCE

SABATO

10:30-12:00

10:30
CORSO A SORPRESA
a rotazione

Milano V.le Liguria

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