

## Cerro Maggiore

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

**BODY TONE**

Roberto

10:15-11:00

10:15

Ginnastica per il benessere **PILATES**

Roberto

18:00-18:45

18:00

**GAG**

Roberto

18:45-19:30

18:45

**STEP MOVE**

Roberto

19:00-20:00

19:00

**SPINNING**

Raffaella

19:30-20:15

19:30

**POSTURAL**

Alessandro

## MARTEDI'

18:30-19:15

18:30

**TOTAL BODY**

Erika

19:15-20:00

19:15

Ginnastica per il benessere **PILATES**

Erika

## MERCOLEDI'

09:30-10:15

9:30

**BODY FLEX**

Roberto

10:15-11:00

10:15

**TONE UP**

Roberto

18:30-19:15

18:30

**POSTURAL**

Erika

19:00-20:00

19:00

**SPINNING**

Raffaella

19:15-20:00

19:15

**STEP & TONE**

Erika

## GIOVEDI'

09:30-10:15

9:30

**TOTAL TONE**

Alessandro

10:15-11:00

10:15

**POSTURAL**

Alessandro

18:30-19:30

18:30

**GAG**

Patty

19:30-20:00

19:30

**UPPER BODY**

Patty