

Gallarate

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



LUNEDÌ

09:30-10:30

9:30
TOTAL TONE

10:00-11:00

Elisa

10:00
STRETCHING

13:00-13:50

Elisa

13:00
Ginnastica per il benessere
PILATES

Elisa

18:15-18:45

18:15
STRONG ABS

Elisa

18:45-19:45

18:45
PUMP

Elisa

19:45-20:45

19:45
POWER STRETCHING

Elisa

MARTEDÌ

09:30-10:00

9:30
GAG

Alice L.

10:00-11:00

10:00
Ginnastica per il benessere
YOGA

Alice L.

13:00-14:00

13:00
TOTAL TONE

Alice L.

18:15-18:45

18:15
STRONG ABS

Liz

18:45-19:45

18:45
FIT BOXE

Liz

19:45-20:45

19:45
FUNCTIONAL

Liz

MERCOLEDÌ

09:30-10:30

9:30
POWER STRETCHING

Elisa

10:30-11:00

10:30
UPPER BODY

Elisa

13:00-13:50

13:00
CIRCUIT TRAINING

Fabiana

18:15-18:45

18:15
UPPER BODY

Elisa

18:45-19:45

18:45
TOTAL TONE

Elisa

19:45-20:45

19:45
Ginnastica per il benessere
PILATES

Elisa

GIOVEDÌ

09:30-10:15

9:30
TOTAL TONE

Fabiana

10:15-10:45

10:15
STRONG ABS

Fabiana

13:00-13:50

13:00
FUNCTIONAL

Giulia

18:30-19:00

18:30
STRETCHING

Alice L.

19:00-20:00

19:00
Ginnastica per il benessere
YOGA

Alice L.

VENERDÌ

09:30-10:00

9:30
GAMBE & GLUTEI

Elisa

10:00-11:00

10:00
Ginnastica per il benessere
PILATES

Elisa

13:00-13:50

13:00
PUMP

Elisa

18:15-18:45

18:15
TABATA

Erika

18:45-19:45

18:45
DANCE POWER

Erika

19:45-20:15

19:45
STRETCHING

Erika