

CORSI CON ISTRUTTORE

Sala ACTION - Milano

LUNEDI'

10:00-11:00

10:00
Ginnastica per il benessere **PILATES**

11:00-12:00

11:00
ACTION TOTAL BODY

13:00-14:00

13:00
AEROBIC BOXING

18:00-19:00

18:00
FUN ACTION BOXING

19:00-20:00

19:00
ACTION FUNC. TRAINING

20:00-21:00

20:00
TABATA

MARTEDI'

09:00-10:00

9:00
GINNASTICA DOLCE

10:00-11:00

10:00
Ginnastica per il benessere **PILATES**

11:00-12:00

11:00
ACTION TOTAL TONE

13:00-14:00

13:00
TRIFORM

13:00-14:00

13:00
ACTION PUMP

17:45-18:30

17:45
ACTION FUNC. STEP

18:00-19:00

18:00
TRIFORM

18:30-19:15

18:30
ACTION PUMP

19:00-20:00

19:00
TRIFORM

19:15-20:00

19:15
CIRCUIT ACTION TRAINING

20:00-20:45

20:00
Ginnastica per il benessere **PILATES**

MERCOLEDI'

09:45-10:30

9:45
ACTION GAG+ACT. ABS

10:30-11:15

10:30
UPPER BODY ACTION

11:15-11:45

11:15
STRETCHING

13:00-14:00

13:00
Ginnastica per il benessere **PILATES**

17:30-18:30

17:30
BODY SCULPTY

18:30-19:30

18:30
Ginnastica per il benessere **PILATES**

GIOVEDI'

09:00-10:00

9:00
Ginnastica per il benessere **PILATES**

10:00-11:00

10:00
ACTION TOTAL TONE

13:00-14:00

13:00
CIRCUIT ACTION TRAINING

17:45-18:45

17:45
ACTION TOTAL BODY

18:00-19:00

18:00
TRIFORM

18:45-19:45

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

19:00-20:00

19:00
TRIFORM

19:45-20:45

19:45
CARDIO DANCE

VENERDI'

09:00-10:00

9:00
GINNASTICA DOLCE

10:00-11:00

10:00
Ginnastica per il benessere **PILATES**

13:00-14:00

13:00
TRIFORM

13:00-14:00

13:00
MOBILITY+ADD+STRET.

17:45-18:30

17:45
ACTION GAG

18:30-19:15

18:30
ACTION STEP TONE UP

19:15-20:00

19:15
FUN ACTION BOXING

20:00-20:45

20:00
ACTION TOTAL TONE

SABATO

10:30-12:00

10:30
CORSO ACTION A SORPRESA

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