

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



Sala ACTION - Muggiò

LUNEDÌ

09:30-10:30

9:30

Ginnastica per il benessere

PILATES

Eva

12:45-13:30

12:45

ACTION TONE

Eva

18:00-18:30

18:00

ACTION ABS

Francesco

18:30-19:20

18:30

ACTION STEP&TONE

Francesco

19:20-20:00

19:20

ACTION TABATA-ABS

Francesco

MARTEDÌ

09:30-10:30

9:30

ACTION CARDIO

Emanuela

12:45-13:30

12:45

ACTION CARDIO

Emanuela

17:15-18:15

17:15

ACTION BOXE

Diop

18:20-19:05

18:20

ACTION CARDIO TONE

Riccardo

19:05-19:50

19:05

ACTION FUNC. CIRCUIT

Riccardo

MERCOLEDÌ

09:30-10:30

9:30

Ginnastica per il benessere

PILATES

Eva

10:30-11:15

10:30

GINNASTICA PER SENIOR

Eva

12:45-13:30

12:45

Ginnastica per il benessere

PILATES

Eva

17:30-18:30

17:30

Ginnastica per il benessere

PILATES

Eva

18:30-19:30

18:30

ACTION CARDIO TONE

Francesca

19:30-20:00

19:30

ACTION FUNC. CIRCUIT

Francesca

20:00-20:30

20:00

ACTION ABS

Francesca

GIOVEDÌ

09:30-10:30

9:30

ACTION STEP&TONE

Emanuela

12:45-13:30

12:45

ACTION TONE

Emanuela

18:15-19:00

18:15

ACTION FUNC. DANCE

Emanuela

19:00-19:45

19:00

ACTION FUNC. CIRCUIT

Emanuela

VENERDÌ

09:30-10:30

9:30

ACTION FUNC. CIRCUIT

Emanuela

17:30-18:30

17:30

Ginnastica per il benessere

PILATES

Eva

18:30-19:00

18:30

ACTION GAG+STRET

Eva