

# Fitness Program

IN VIGORE DAL 09 GENNAIO 2017



**MILLENNIUM**  
SPORT & FITNESS  
Società Sportiva Dilettantistica

SPORT & FITNESS SRL  
SOCIETÀ SPORTIVA DILETTANTISTICA AFFILIATA A:






Iscritta al registro Nazionale delle Associazioni  
e Società Sportive Dilettantistiche CONI al N. 50899

## ATTIVITÀ SPORTIVE

### TONIFICAZIONE

#### STEP TONIC

Semplici coreografie svolte sullo step per una generale tonificazione muscolare.

#### BODY DEFINITION

Allenamento completo e intenso con l'utilizzo di manubri, body bar e step.

#### BODY PUMP

Allenamento che unisce la ginnastica aerobica agli esercizi con i pesi per un'ideale tonificazione muscolare ad alto dispendio calorico.

#### MIX COMBACT

Divertente e allenante sport da combattimento che unisce la preparazione fisico- atletica, l'allenamento funzionale e le tecniche della fit boxe.

#### CARDIO TONIC

Combinazione dinamica di movimenti di tonificazione ad intensità crescente per un allenamento stimolante ed efficace.

#### STEP & PUMP

Lezione in cui si alternano l'allenamento muscolare del classico Body Pump con l'allenamento cardiovascolare previsto nelle lezioni di Step.

#### FREE CLASS

Classe i cui obiettivi sono la tonificazione e l'allenamento cardiovascolare, con un programma di esercizi che si rinnova ad ogni lezione.

#### BIKE & TONE

Divertente allenamento che unisce il lavoro cardio-vascolare svolto in bicicletta alla tonificazione muscolare.

#### STEP DEFINITION

Tonifica e scolpisce il corpo con esercizi ad intensità progressiva svolti con l'utilizzo dello Step.

### ALLENAMENTO GENERALE

#### KICK BOXING

Calci e pugni a ritmo di musica per un allenamento efficace e divertente in cui il contatto fisico è in completa sicurezza (light contact).

#### RUNNING TRAINING

Allenamento outdoor rivolto a chi desidera perfezionare la tecnica della corsa podistica e migliorare la propria performance atletica.

#### CALCETTO [soggetta a prenotazione]

Un'ora di gioco di calcetto a 5 riservata ai tesserati di Millennium compresa nelle attività previste dall'abbonamento fitness, coordinata da un tecnico.

#### CORE TRAINING - DURATA 15 MINUTI

Intenso allenamento muscolare per la cintura addominale e dorsale che favorisce un adeguato allineamento posturale.

### MENTE E CORPO

#### ANTI-AGE PROGRAM

Ginnastica di recupero e mantenimento delle capacità organiche, della flessibilità e del tono muscolare.

#### BACK PREVENTION - DURATA 45 MINUTI

Corso di prevenzione al mal di schiena. Ogni incontro prevede una parte pratica con esercizi di tonificazione muscolare, respiratori, posturali e stretching accompagnati da una parte teorica di presa di coscienza del problema.

#### HATHA YOGA BASE

Programma di esercizi base per un corretto approccio alla millenaria disciplina dello Yoga.

#### HATHA YOGA

E' una delle forme dello Yoga che si basa su una serie di movimenti e posture di origini antichissime svolti con un approccio dinamico.

#### BASIC PILATES

Programma di esercizi ideato da Joseph Pilates per la presa di coscienza corporea attraverso movimenti armonici che sviluppano resistenza e flessibilità.

#### FUSION PILATES

Sviluppo degli elementi di base del metodo Pilates focalizzato su esercizi di forza e miglioramento della flessibilità, anche con l'utilizzo di piccoli attrezzi.

#### BODYMIND

Lezione mente e corpo che di volta in volta propone attività quali Pilates, Yoga, Anti-Age e Back Prevention.

E' POSSIBILE SVOLGERE LEZIONI DI YOGA E PILATES INDIVIDUALI O IN PICCOLI GRUPPI A PAGAMENTO. INFORMAZIONI E PRENOTAZIONI IN RECEPTION.

### AEROBICA

#### HENRY SHOCK

Lezione di ginnastica aerobica ideata da Enrico Filippini in cui esercizi di tonificazione si uniscono a coreografie di danza hip-hop e street dance.

#### STEP EVOLUTION

Lezione finalizzata all'incremento cardiovascolare attraverso esercizi sullo step con molteplici elementi di coordinazione e fantasia motoria.

#### ZUMBA

Divertiti mentre perdi peso! Zumba è una piacevole lezione per stare in forma.

#### SLIM TRAINING

Programma di allenamento brucia grassi per raggiungere e mantenere un ideale stato di forma fisica.

#### MPOUND

Divertente e innovativo allenamento aerobico e muscolare che prevede l'utilizzo di bacchette che aiutano a tenere il ritmo musicale.

### ALLENAMENTO FUNZIONALE

#### CROSS TRAINING

Allenamento funzionale svolto in circuito per un ideale lavoro muscolare, mediante l'utilizzo di TRX, Kettlebell, Fitball e altri piccoli attrezzi.

#### FUNCTIONAL WORKOUT

Lezione di tonificazione con esercizi funzionali che possono essere svolti in circuito per un elevato impegno cardiovascolare.

#### FUNCTIONAL STEP

Divertenti coreografie sullo step composte da semplici esercizi di tonificazione muscolare e di sviluppo cardio vascolare.

#### FUNCTIONAL PILATES

Allenamento funzionale che prevede gli esercizi di base del metodo pilates svolti con un importante impegno cardiovascolare.

#### POWER RACK TRAINING

Allenamento di Power Lifting per lo sviluppo di forza ed elasticità che comprende esercizi funzionali di alto livello.

### INDOOR BIKE CLASSES

#### BASIC CYCLING

Lezione di media intensità i cui obiettivi principali sono l'insegnamento della corretta pedalata e posizione sulla bicicletta, e l'apprendimento delle varie andature. Indicata per i principianti.

#### SOFT BIKE

Blando allenamento che prevede il monitoraggio continuo delle pulsazioni cardiache.

#### FIT CYCLING

Lezione il cui scopo è il mantenimento di uno sforzo di media intensità simulando andature miste, collinari o in pianura.

#### BIKE TRAINING

Allenamento ciclistico con le varie tecniche di andatura. Può rappresentare un test di verifica del livello di allenamento raggiunto.

#### RACE CYCLING - DURATA 90 MINUTI

È una lezione con prestazioni misurate e guidate con l'obiettivo di raggiungere a ritmo della musica determinati valori cardiovascolari in maniera performante scaricando le proprie tensioni.

### ACQUA

#### GINNASTICA IN ACQUA

Allenamento svolto in acqua che ha come obiettivo la mobilizzazione articolare, la tonificazione, la coordinazione, e la scioltezza dei movimenti.

#### AQUAGYM

Lezione mirata ad ottenere una tonificazione generale attraverso semplici movimenti da svolgere in acqua.

#### ACQUA FUNCTIONAL

L'acqua utilizzata come elemento resistente per un divertente allenamento che prevede esercizi di tonificazione muscolare, scioltezza articolare e resistenza organica da svolgere in circuito.

#### ACQUA GAG

Intenso ed allenante programma di esercizi che coinvolgono prevalentemente glutei, addominali e gambe.

#### ACQUA CIRCUIT

Programma di allenamento cardiovascolare e di tonificazione muscolare che prevede esercizi svolti in circuito in cui viene impegnato un settore muscolare specifico in ogni stazione.

#### SWIM TRAINING - DURATA 60 MINUTI

Programma d'allenamento che ha come obiettivo il potenziamento organico e muscolare attraverso il nuoto.

### ATTIVITÀ A PAGAMENTO

**PERSONAL TRAINING - PREPARAZIONE ATLETICA**  
**POTENZIAMENTO SPORTIVO - TRX - KRAV MAGA**  
**POWER PLATE - FITNESS METABOLICA - SYNRGY 360**  
**FUNCTIONAL & CYCLING - CALCETTO - SQUASH**  
**AIRFIT SILK - POLE DANCE - CERCHIO AEREO**  
**GINNASTICA CORRETTIVA - CORSI PREPARTO.**

INFORMAZIONI E PRENOTAZIONI IN RECEPTION.

### GRUPPI SPORTIVI

**Running Team - Bike Team Loda - Squash Team**  
**Nuoto Pre-Agonistico - Nuoto Agonistico**

### SERVIZI ALLA PERSONA

**Area Benessere - Ristorante - Pro Shop**  
**Parrucchiere - Centro Esetico - Terrazza Solarium**

## ORARI DI APERTURA

IL CENTRO CHIUDE 30 MINUTI DOPO IL TERMINE DELLE ATTIVITÀ.

	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO	DOMENICA
CARDIO FITNESS E ALLENAMENTO MUSCOLARE	07.00 / 22.00	07.00 / 22.00	06.30 / 22.00	07.00 / 22.00	06.30 / 22.00	08.00 / 18.30	09.00 / 17.30
NUOTO LIBERO E IDROMASSAGGIO	Mattino/Pom: 07.00 / 15.00 Sera: 18.00 / 22.00	Mattino/Pom: 07.00 / 15.00 Sera: 18.30 / 22.00	Mattino/Pom: 06.30 / 15.00 Sera: 18.00 / 22.00	Mattino/Pom: 07.00 / 15.00 Sera: 18.30 / 22.00	Mattino/Pom: 06.30 / 15.00 Sera: 18.00 / 21.30	08.00 / 18.30 <i>Per il nuoto libero negli orari indicati, vengono garantite minimo tre corsie.</i>	09.00 / 17.30
TERMAE	09.00 / 22.00	09.00 / 22.00	09.00 / 22.00	09.00 / 22.00	09.00 / 22.00	09.00 / 18.30	09.00 / 17.30
SQUASH	07.00 / 22.00	07.00 / 22.00	06.30 / 22.00	07.00 / 22.00	07.00 / 22.00	08.00 / 18.30	09.00 / 17.30

Lezioni individuali con Maestro su appuntamento.

**Sport & Fitness srl Società Sportiva Dilettantistica Brescia - via Vittime Civili di Guerra, 10**  
 tel. 030 3540613 - fax. 030 354640 - www.millenniumsportfitness.com - info@millenniumsportfitness.com  
 P.I. e C.F. Reg. Imp B502828510988 - REA 481913 - Cap.i. v. €20.000



SPONSOR TECNICO



Sport & Fitness srl Società Sportiva Dilettantistica  
certificata secondo lo schema di certificazione rispetto  
le norme QIS serie 10000.  
Certificazione n. IT250474

### VISITE SPECIALISTICHE E PRESTAZIONI

ALLERGLOGIA E IMMUNOLOGIA . AGOPUNTURA . CARDIOLOGIA  
 CHIRURGIA VASCOLARE . DERMATOLOGIA E FOTOTERAPIA . DIABETOLOGIA E  
 DISTURBI METABOLICI . DIETOLOGIA . ECOGRAFIE . ENDOCRINOLOGIA . FISIATRIA  
 GASTROENTEROLOGIA . AMBULATORIO PER LA SALUTE DEL FEGATO E DIGESTIVA  
 GINECOLOGIA . HOLTER CARDIACO . MEDICINA DELLO SPORT . MEDICINA ESTETICA  
 MEDICINA INTERNA . MEDICINA LEGALE . NEUROLOGIA . ORTOPEDIA . OSTEOPATIA  
 OTORINOLARINGOIATRIA . PEDIATRIA . PNEUMOLOGIA . PSICHIATRIA . PSICOLOGIA  
 REUMATOLOGIA . UROLOGIA E ANDROLOGIA

**FISIOTERAPIA E RIABILITAZIONE** Rieducazione a secco e in acqua .  
 Test e Riabilitazione isocinetica propriocettiva . Mobilizzazione passiva  
 Rieducazione posturale globale . Tecarterapia . Laserterapia . Tens .  
 Diadinamica . Ionoforesi Infrarosso . Radarterapia . Ultrasuono . Taping .  
 Kinesiotape . Massoterapia. Massaggio sportivo.

**ALLERGY CARE** Il centro allergologico specialistico ha come punti di forza la professionalità degli specialisti in continuo aggiornamento scientifico, la rapidità nei tempi di esecuzione dei test necessari ad inquadrare la malattia allergica e l'educazione del paziente per una gestione adeguata della patologia.

**GROTTA DI SALE** L'haloterapia è una terapia naturale basata sull'inalazione di **cloruro di sodio medicale micronizzato**. Oltre a benefici psicofisici come la diminuzione dello stress, effetti positivi sul sonno e sulla capacità di rilassamento, l'haloterapia viene utilizzata per curare svariate malattie: è indicata per asma, sinusiti, riniti, otiti, malattie broncopolmonari e raffreddori allergici.



	MATTINO				PRANZO		POMERIGGIO - SERA												INDOOR BIKE				AQUA												
<b>LUNEDÌ</b>	7.30 10.30 * GINNASTICA CORRETTIVA	9.30 10.25 FUNCTIONAL WORKOUT		10.30 11.25 ** ZUMBA	10.30 11.25 ** ANTI-AGE PROGRAM	12.50 13.45 ** ZUMBA	12.45 13.30 ** CROSS TRAINING	14.30 15.25 ** STEP TONIC	15.00 16.00 * POTENZIAMENTO SPORTIVO UNDER 18	15.30 17.30 * GINNASTICA CORRETTIVA		17.30 18.25 ** STEP & PUMP	18.00 20.00 ** POWER RACK TRAINING	18.00 18.15 ** CORE TRAINING	18.15 19.00 ** BACK PREVENTION	18.30 19.15 ** FUNCTIONAL STEP	19.00 19.55 ** HENRY SHOCK	19.00 19.55 ** FUSION PILATES	19.15 19.45 ** GAG		20.00 21.00 ** KICK BOXING		9.15 FIT CYCLING		13.00 FIT CYCLING		18.30 FIT CYCLING	19.30 BIKE TRAINING							20.00 AQUA FUNCTIONAL
<b>MARTEDÌ</b>		9.00 9.55 HATHA YOGA BASE		10.00 10.55 ** BODY DEFINITION		12.50 13.45 ** BODY DEFINITION	13.00 13.55 ** FUSION PILATES				16.30 17.00 ** BIKE & TONE	17.30 18.30 ** HATA YOGA		18.00 18.55 ** BODY DEFINITION		18.30 19.25 ** ZUMBA	19.00 20.00 ** RUNNING TRAINING OUTDOOR	19.00 19.55 ** FUNCTIONAL PILATES	19.15 20.00 ** CROSS TRAINING	19.30 20.00 ** MPOUND	20.00 20.30 ** BODY PUMP	7.30 FIT CYCLING	10.30 SOFT BIKE		13.00 BIKE TRAINING	17.00 BIKE & TONE	19.00 FIT CYCLING		9.30 AQUA GAG		14.30 AQUA GYM	18.40 AQUA GYM	19.30 SWIM TRAINING		
<b>MERCOLEDÌ</b>	7.30 10.30 * GINNASTICA CORRETTIVA	9.30 10.25 BASIC PILATES	10.00 11.00 * SYNRGY	10.30 11.25 ** FUNCTIONAL WORKOUT	10.30 11.25 ** ANTI-AGE PROGRAM	12.50 13.45 ** ZUMBA	12.50 13.50 ** HATHA YOGA	14.30 15.25 ** STEP TONIC		15.30 17.30 * GINNASTICA CORRETTIVA		17.45 18.40 ** FUNCTIONAL WORKOUT	18.00 20.00 ** POWER RACK TRAINING	18.00 18.15 ** CORE TRAINING	18.15 19.00 ** BACK PREVENTION	18.45 19.40 ** SLIM TRAINING	19.00 19.55 ** HENRY SHOCK			20.00 21.00 ** CALCETTO OUTDOOR	20.00 21.00 ** KICK BOXING				13.00 FIT CYCLING	18.30 FIT CYCLING	19.30 BASIC CYCLING	9.00 GINNASTICA IN ACQUA		10.00 AQUA GYM			19.45 AQUA FUNCTIONAL		
<b>GIOVEDÌ</b>		9.00 10.00 HATHA YOGA BASE		10.00 10.55 ** BODY DEFINITION		12.50 13.45 ** BODY PUMP	12.50 13.50 ** HATHA YOGA BASE		15.00 16.00 * POTENZIAMENTO SPORTIVO UNDER 18			18.00 18.30 ** MPOUND		18.30 19.15 ** CROSS TRAINING		19.00 19.55 ** BASIC PILATES	19.15 20.10 ** BODY PUMP							10.00 BASIC CYCLING	13.00 BASIC CYCLING		19.00 FIT CYCLING		9.30 AQUA CIRCUIT		18.40 AQUA GYM	19.30 SWIM TRAINING			
<b>VENERDÌ</b>	7.30 10.30 * GINNASTICA CORRETTIVA	9.30 9.55 FUSION PILATES	9.45 10.45 * FUNCTIONAL & CYCLING	10.30 11.25 ** STEP DEFINITION	10.30 11.25 ** ANTI-AGE PROGRAM	12.50 13.45 ** FUNCTIONAL WORKOUT	13.00 13.55 ** FUSION PILATES		15.30 17.30 * GINNASTICA CORRETTIVA		17.45 18.40 ** CARDIO TONIC	18.00 20.00 ** POWER RACK TRAINING	18.00 18.55 ** HATHA YOGA		18.45 19.40 ** STEP EVOLUTION								9.15 FIT CYCLING		13.00 BIKE TRAINING	18.45 FIT CYCLING	9.00 GINNASTICA IN ACQUA		10.00 AQUA GYM	14.30 AQUA GYM					
<b>SABATO</b>			10.30 11.25 ** FREE CLASS	11.30 12.30 ** HATHA YOGA	<b>TROVA I TUOI OBIETTIVI</b>												10.30 RACE CYCLING	12.30 FIT CYCLING	<i>Le lezioni durano 45' ad eccezione di Race Cycling (90'). È necessaria la prenotazione da effettuare in reception il giorno stesso.</i>																
<b>DOMENICA</b>		9.30 10.30 ** BODY MIND CLASS	10.30 11.25 ** FREE CLASS		<b>GRADO DI IMPEGNO COREOGRAFICO</b>												10.30 FIT CYCLING		<i>La prenotazione rimane valida entro 5 minuti dall'inizio della lezione. Si richiede puntualità e rispetto dei tempi di inizio e fine della lezione.</i>																
					<b>STUDI</b>														<i>Si richiede l'uso della salvietta personale.</i>																

**TROVA I TUOI OBIETTIVI**

- DIMAGRIMENTO**  
Voglio dimagrire in breve tempo per vedermi meglio, sentirmi bene e muovermi agevolmente.
- FORZA E RESISTENZA**  
Desidero muscoli forti, reattivi e resistenti per sentirmi energico.
- TONO E FORMA**  
Voglio sentirmi tonico e vedermi in forma con le curve al posto giusto e ben definite.
- MENTE E CORPO**  
Ho bisogno di liberare la mente dallo stress giornaliero e ritrovare le sensazioni più profonde dei miei muscoli e delle mie articolazioni.

**GRADO DI IMPEGNO COREOGRAFICO**

- Semplice** (Studio Blu)
- Medio** (Studio Verde)
- Impegnativo** (Studio Giallo)

**STUDI**

- Studio Blu
- Studio Verde
- Studio Giallo
- Studio Grigio
- Outdoor
- Power Rack

**★ LEZIONE A PAGAMENTO. INFO E PRENOTAZIONI IN RECEPTION.**

Ognuno deve regolarsi rispetto al proprio stato di forma e di preparazione fisica. Consultare i tecnici per un corretto allenamento. **Gli orari indicati possono subire variazioni previa esposizione dei cambiamenti in reception.**