FITNESS PROGRAM IN VIGORE DA LUNEDÌ 29 NOVEMBRE 2021

Registrati e prenota la tua lezione nell'**AREA PERSONALE** sul sito www.millenniumsportfitness.com oppure direttamente in RECEPTION in giornata.

LUNEDÌ

CORSI FITNESS

7.30 - 8.00	Corpo Libero	ROTAZIONE
8.30 - 9.20	Basic Pilates	FRANCESCA R
9.30 - 10.20	Functional Workout	PG
10.30 - 11.20	Anti-Age	LUISA P
12.45 - 13.30	Cross Training	LUISA B
14.30 - 15.20	Step Tonic	LUISA P ●
17.30 - 18.20	Step & Pump	ORAZIO ●●
18.00 - 18.15	Core Training	SARA
18.15 - 19.00	Back Prevention	SARA
18.00 - 18.50	Pilates Barre	FRANCESCA R ★
18.30 - 19.20	Functional Step	ANDREA ●●
19.10 - 20.05	Power Yoga	FRANCESCA D
19.15 - 20.15	Calcetto	ALBERTO
19.30 - 20.15	GAG	ANDREA
20.10 - 21.10	Kick Boxing	FAUSTO/CAMILLA

INDOOR BIKE

9.15 - 10.00	Group Cycling	LUISA P
18.30 - 19.15	Fit Cycling	ROBERTO
19.30- 20.15	Bike Training	NICOLA

MARTEDÌ

CORSI FITNESS

9.00 - 9.50	Hatha Yoga Base	ANGELO
10.00 - 10.50	Body Definition	LUISA B ●●
12.45 - 13.35	Body Definition	LUISA B ●●
12.50 - 13.40	Hatha Yoga	ANGELO
13.00 - 14.00	Calisthenics	STEFANO ★
17.30 - 18.25	Hatha Yoga	FRANCESCA D
18.00 - 18.50	M-BootCamp	FLAVIO
18.30 - 19.20	Body Pump	ORAZIO ●
19.00 - 19.50	Functional Pilates	FRANCESCA R
19.30 - 20.30	Body Definition	MATILDE ●●
19.15 - 20.15	Running Training	NIK #

INDOOR BIKE

10.30 - 11.15	Soft Bike	LUISA P
13.00 - 13.45	Bike Training	NICOLA
19.00 - 19.45	Bike Training	NICOLA

ACQUA

9.30 - 10.10	Acqua Functional	PAOLO
10.15 - 10.55	Acqua Hiit	PAOLO
18.40 - 19.20	Acqua Hiit	MATILDE
19.30 - 20.30	Swim Training	LUCA ★

MERCOLEDÌ

CORSI FITNESS

9.30 - 10.20	Basic Pilates	IVAN
10.30 - 11.20	Functional Workout	ANDREA
10.30 - 11.20	Anti-Age	LUISA P
12.45 - 13.40	M-BootCamp	ANDREA
12.50 - 13.45	Hatha Yoga	FRANCESCA D
14.30 - 15.20	Step Tonic	LUISA P ●
17.30 - 18.20	Zumba	CLAUDIA T ●●●
18.00 - 18.15	Core Training	SARA
18.15 - 19.00	Back Prevention	SARA
18.30 - 19.15	Functional Workout	ANDREA
19.00 - 19.50	Slim Training	ALE T ●●
19.30 - 20.15	Fit Boxing	ANDREA
20.15 - 21.05	M-Extreme	ANDREA

INDOOR BIKE

13.00 - 13.45	Group Cycling	LUISA P
18.30 - 19.15	Group Cycling	ALESSANDRO

ACQUA

10.00 - 10.40	Acqua Gag	CLAUDIA M

GIOVEDÌ

CORSI FITNESS

7.30 - 8.00	Corpo Libero	ROTAZIONE
9.00 - 9.50	Hatha Yoga	ANGELO
10.00 -10.50	Body Definition	LUISA B ●●
12.45 - 13.35	Body Pump	LUISA B ●
12.50 - 13.40	Hatha Yoga Base	ANGELO
17.30 - 18.20	Body Definition	MATILDE ●●
18.30 - 19.20	Functional Step	ALE T ●●
19.00 - 19.50	Flexilates	VALENTINA
19.15 - 20.30	Trail Training	FLAVIO #
20.10 - 21.10	Kick Boxing	FAUSTO/CAMILLA

INDOOR BIKE

10.00 - 10.45	Bike Training	NICOLA
13.00 - 13.45	Bike Training	NICOLA
19.00 - 19.45	Bike Training	NICOLA

ACQUA

9.30 - 10.10	Acqua Hiit	PAOLO
10.15-10.55	Acqua Functional	PAOLO
18.40 - 19.20	Acqua Gag	MATILDE
19.30 - 20.30	Swim Training	LUCA ★

VENERDÌ

CORSI FITNESS

9.30 - 10.20	Basic Pilates	FRANCESCA R
10.30 - 11.20	GaG	ANDREA
10.30 - 11.20	Anti-Age	LUISA P
12.50 - 13.40	Functional Workout	ANDREA
18.00 - 18.55	Hatha Yoga	FRANCESCA D
18.10 - 19.00	Cardio Tonic	PAOLO ●●
19.00 - 19.55	M-BootCamp	FLAVIO

INDOOR BIKE

13.00 - 13.45	Bike Training	NICOLA
18.45 - 19.30	Bike Training	NICOLA

ACQUA

10.00 - 10.45	Acqua Functional	CLAUDIA M

SABATO

CORSI FITNESS

9.30 - 10.25	Basic Pilates	BARBARA
10.30 . 11.20	Free Class	ALE T /PAOLO ●●

INDOOR BIKE

10.30 - 11.15	Fit Cycling	FRANCO

DOMENICA

CORSI FITNESS

9.30 - 10.20	Body Mind Class	ROTAZIONE
10.30 - 11.20	Free Class	ROTAZIONE ●●

INDOOR BIKE

10.30 - 11.15	Fit Cycling	ROTAZIONE

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

★ LEZIONE NON COMPRESA NELL'ABBONAMENTO FITNESS. INFO E PRENOTAZIONI IN RECEPTION. # ALLENAMENTI RISERVATI AI TESSERATI DELLE SQUADRE RUNNING E TRAIL

studio blu | studio verde | studio giallo | outdoor | studio grigio | abb. speciale

MILLENNIUMSPORT&FITNESS