

FITNESS PROGRAM IN VIGORE DA LUNEDÌ 27 DICEMBRE 2021

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

LUNEDÌ 27	MARTEDÌ 28	MERCOLEDÌ 29	GIOVEDÌ 30	VENERDÌ 31	SABATO 1
CORSI FITNESS	CORSI FITNESS	CORSI FITNESS	CORSI FITNESS	CORSI FITNESS	
8.30 - 9.20	9.00 - 9.50	9.30 - 10.20	9.00 - 9.50	9.30 - 10.20	
Basic Pilates BARBARA	Hatha Yoga Base ANGELO	Basic Pilates IVAN	Hatha Yoga ANGELO	Basic Pilates MARIA	
9.30 - 10.20	10.00 - 10.50	10.30 - 11.20	10.00 - 10.50	10.30 - 11.20	
Functional Workout PAOLO	Body Definition LUISA B ••	Functional Workout EMILIANO	Body Definition LUISA B ••	GaG ANDREA	
10.30 - 11.20	12.45 - 13.35	10.30 - 11.20	12.45 - 13.35	10.30 - 11.20	
Anti-Age LUISA P	Body Definition LUISA B ••	Anti-Age LUISA P	Body Pump LUISA B •	Anti-Age LUISA P	
12.45 - 13.30	12.50 - 13.40	12.45 - 13.40	12.50 - 13.40		
Cross Training LUISA B	Hatha Yoga ANGELO	M-BootCamp ALE D	Hatha Yoga Base ANGELO	INDOOR BIKE	
14.30 - 15.20	17.30 - 18.25	12.50 - 13.45	17.30 - 18.20	9.15 - 10.00	
Step Tonic LUISA P •	Hatha Yoga FRANCESCA D	Hatha Yoga FRANCESCA D	Body Definition PAOLO ••	Group Cycling LUISA P	
17.30 - 18.20	18.00 - 18.50	14.30 - 15.20	18.30 - 19.20		
Step & Pump ORAZIO ••	M-BootCamp ALE D	Step Tonic LUISA P •	Functional Step ALE T ••	ACQUA	
18.00 - 18.15	18.30 - 19.20	17.30 - 18.20	19.00 - 19.50	10.00 - 10.40	
Core Training FRANCESCO	Body Pump ORAZIO •	Zumba CLAUDIA T •••	Flexilates MARIA	Acqua Functional CLAUDIA M	
18.15 - 19.00	19.00 - 19.50	18.00 - 18.15	20.10 - 21.10		
Back Prevention FRANCESCO	Functional Pilates BARBARA	Core Training TOMMASO	Kick Boxing FAUSTO/CAMILLA		
18.30 - 19.20	19.30 - 20.30	18.15 - 19.00			
Functional Step LUISA B ••	Body Definition MATILDE ••	Back Prevention TOMMASO	INDOOR BIKE		
19.10 - 20.05		18.30 - 19.15	10.00 - 10.45		
Power Yoga FRANCESCA D	INDOOR BIKE	Functional Workout ALE D	Bike Training NICOLA		
19.15 - 20.15	10.30 - 11.15	19.30 - 20.25	19.00 - 19.45		
Calcetto ALBERTO	Soft Bike LUISA P	Slim Training ALE T ••	Bike Training NICOLA		
19.30 - 20.15	13.00 - 13.45				
GAG LUISA B	Bike Training ALESSANDRO	INDOOR BIKE	ACQUA		
20.10 - 21.10	19.00 - 19.45	13.00 - 13.45	9.30 - 10.10		
Kick Boxing FAUSTO/CAMILLA	Bike Training ROBERTO	Group Cycling LUISA P	Acqua Hiit PAOLO		
	ACQUA	18.30 - 19.15	18.40 - 19.20		
INDOOR BIKE	9.30 - 10.10		Acqua Gag MATILDE		
9.15 - 10.00	Acqua Functional PAOLO	ACQUA			
	18.40 - 19.20	10.00 - 10.40			
	Acqua Hiit MATILDE	Acqua Gag CLAUDIA M			
19.30 - 19.45					
Bike Training NICOLA					

BUON 2022

DOMENICA 2
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



FITNESS PROGRAM IN VIGORE DA LUNEDÌ 3 GENNAIO 2022

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

LUNEDÌ 3	MARTEDÌ 4	MERCOLEDÌ 5	GIOVEDÌ 6	VENERDÌ 7	SABATO 8
CORSI FITNESS	CORSI FITNESS	CORSI FITNESS	CORSI FITNESS	CORSI FITNESS	CORSI FITNESS
8.30 - 9.20Basic PilatesPAOLO	9.00 - 9.50Hatha Yoga BaseANGELO	9.30 - 10.20Basic PilatesPAOLO	9.30 - 10.20Body Mind ClassLUISA B	9.30 - 10.20Basic PilatesMARIA	9.30 - 10.25Basic PilatesBARBARA
9.30 - 10.20Functional WorkoutPG	10.00 - 10.50Body DefinitionLUISA B ●●	10.30 - 11.20Functional WorkoutANDREA	10.30 - 11.25Free ClassLUISA B	10.30 - 11.20GaGANDREA	10.30 - 11.20Free ClassALE T / PAOLO ●●
10.30 - 11.20Anti-AgeLUISA P	12.45 - 13.35Body DefinitionLUISA B ●●	10.30 - 11.20Anti-AgeLUISA P	INDOOR BIKE	10.30 - 11.20Anti-AgeLUISA P	INDOOR BIKE
12.45 - 13.30Cross TrainingLUISA B	12.50 - 13.40Hatha YogaANGELO	12.45 - 13.40M-BootCampANDREA		12.50 - 13.40Functional WorkoutANDREA	
14.30 - 15.20Step TonicLUISA P ●	17.30 - 18.25Hatha YogaFRANCESCA D	12.50 - 13.45Hatha YogaFRANCESCA D	10.30 - 11.15Fit CyclingORAZIO	18.00 - 18.55Hatha YogaMARIA	
17.30 - 18.20Step & PumpORAZIO ●●	18.00 - 18.50M-BootCampFLAVIO	14.30 - 15.20Step TonicPAOLO ●		18.10 - 19.00Cardio TonicPAOLO ●●	
18.00 - 18.15Core TrainingSARA	18.30 - 19.20Body PumpORAZIO ●	17.30 - 18.20ZumbaCLAUDIA T ●●●		19.00 - 19.55M-BootCampFLAVIO	
18.15 - 19.00Back PreventionSARA	19.00 - 19.50Functional PilatesFRANCESCA R	18.00 - 18.15Core TrainingSARA		INDOOR BIKE	
18.30 - 19.20Functional StepANDREA ●●	19.30 - 20.30Body DefinitionMATILDE ●●	18.15 - 19.00Back PreventionSARA		13.00 - 13.45Bike TrainingNICOLA	DOMENICA 9
19.10 - 20.05Power YogaFRANCESCA D	INDOOR BIKE	18.30 - 19.15Functional WorkoutANDREA		18.45 - 19.30Bike TrainingNICOLA	
19.30 - 20.15GAGANDREA	10.30 - 11.15Soft BikeLUISA P	19.30 - 20.25Slim TrainingANDREA ●●		ACQUA	CORSI FITNESS
20.10 - 21.10Kick BoxingFAUSTO/CAMILLA	13.00 - 13.45Bike TrainingNICOLA	INDOOR BIKE		10.00 - 10.45Acqua FunctionalCLAUDIA M	9.30 - 10.20Body Mind ClassROTAZIONE
	19.00 - 19.45Bike TrainingNICOLA	13.00 - 13.45Group CyclingLUISA P			10.30 - 11.20Free ClassROTAZIONE ●●
	ACQUA	18.30 - 19.15Group CyclingALESSANDRO			INDOOR BIKE
9.15 - 10.00Group CyclingLUISA P	9.30 - 10.10Acqua FunctionalPAOLO	ACQUA			10.30 - 11.15Fit CyclingROTAZIONE
19.00 - 19.45Bike TrainingNICOLA	18.40 - 19.20Acqua HiitMATILDE	10.00 - 10.40Acqua GagCLAUDIA M			

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