

# FITNESS PROGRAM IN VIGORE DA LUNEDÌ 17 GENNAIO 2022

Registrati e prenota la tua lezione nell'AREA PERSONALE sul sito [www.millenniumsportfitness.com](http://www.millenniumsportfitness.com) oppure direttamente in RECEPTION in giornata.

LUNEDÌ			MARTEDÌ			MERCOLEDÌ			GIOVEDÌ			VENERDÌ			SABATO		
CORSI FITNESS			CORSI FITNESS			CORSI FITNESS			CORSI FITNESS			CORSI FITNESS			CORSI FITNESS		
7.30 - 8.00	Corpo Libero	ROTAZIONE	9.00 - 9.50	Hatha Yoga Base	ANGELO	9.30 - 10.20	Basic Pilates	IVAN	7.30 - 8.00	Corpo Libero	ROTAZIONE	9.30 - 10.20	Basic Pilates	FRANCESCA R	9.30 - 10.25	Basic Pilates	BARBARA
8.30 - 9.20	Basic Pilates	FRANCESCA R	10.00 - 10.50	Body Definition	LUISA B ●●	10.30 - 11.20	Functional Workout	ANDREA	9.00 - 9.50	Hatha Yoga	ANGELO	10.30 - 11.20	GaG	ANDREA	10.30 - 11.20	Free Class	ALE T / PAOLO ●●
9.30 - 10.20	Functional Workout	PG	12.45 - 13.35	Body Definition	LUISA B ●●	10.30 - 11.20	Anti-Age	LUISA P	10.00 - 10.50	Body Definition	LUISA B ●●	10.30 - 11.20	Anti-Age	LUISA P	INDOOR BIKE		
10.30 - 11.20	Anti-Age	LUISA P	12.50 - 13.40	Hatha Yoga	ANGELO	12.45 - 13.40	M-BootCamp	ANDREA	12.45 - 13.35	Body Pump	LUISA B ●	12.50 - 13.40	Functional Workout	ANDREA	10.30 - 11.15	Fit Cycling	FRANCO
12.45 - 13.30	Cross Training	LUISA B	13.00 - 14.00	Calisthenics	STEFANO ★	12.50 - 13.45	Hatha Yoga	FRANCESCA D	12.50 - 13.40	Hatha Yoga Base	ANGELO	18.00 - 18.55	Hatha Yoga	FRANCESCA D			
14.30 - 15.20	Step Tonic	LUISA P ●	17.30 - 18.25	Hatha Yoga	FRANCESCA D	14.30 - 15.20	Step Tonic	LUISA P ●	17.30 - 18.20	Body Definition	MATILDE ●●	18.10 - 19.00	Cardio Tonic	PAOLO ●●			
17.30 - 18.20	Step & Pump	ORAZIO ●●	18.00 - 18.50	M-BootCamp	FLAVIO	17.30 - 18.20	Zumba	CLAUDIA T ●●●	18.30 - 19.20	Functional Step	ALE T ●●	19.00 - 19.55	M-BootCamp	FLAVIO			
18.00 - 18.15	Core Training	SARA	18.30 - 19.20	Body Pump	ORAZIO ●	18.00 - 18.15	Core Training	SARA	19.00 - 19.50	Flexilates	VALENTINA	INDOOR BIKE					
18.15 - 19.00	Back Prevention	SARA	19.00 - 19.50	Functional Pilates	FRANCESCA R	18.15 - 19.00	Back Prevention	SARA	19.15 - 20.30	Trail Training	FLAVIO #	13.00 - 13.45	Bike Training	NICOLA	DOMENICA		
18.00 - 18.50	Pilates Barre	FRANCESCA R ★	19.30 - 20.30	Body Definition	MATILDE ●●	18.30 - 19.15	Functional Workout	ANDREA	20.10 - 21.10	Kick Boxing	FAUSTO/CAMILLA	18.45 - 19.30	Bike Training	NICOLA	CORSI FITNESS		
18.30 - 19.20	Functional Step	ANDREA ●●	19.15 - 20.15	Running Training	NIK #	19.00 - 19.50	Strong Nation™	CLAUDIA T ●●	INDOOR BIKE			10.00 - 10.45	Acqua Functional	CLAUDIA M	9.30 - 10.20	Body Mind Class	ROTAZIONE
19.10 - 20.05	Power Yoga	FRANCESCA D	INDOOR BIKE			19.30 - 20.15	Fit Boxing	ANDREA	10.00 - 10.45	Bike Training	NICOLA	ACQUA			10.30 - 11.20	Free Class	ROTAZIONE ●●
19.15 - 20.15	Calcetto	ALBERTO	10.30 - 11.15	Soft Bike	LUISA P	20.15 - 21.05	M-Extreme	ANDREA	13.00 - 13.45	Bike Training	NICOLA	ACQUA			INDOOR BIKE		
19.30 - 20.15	GAG	ANDREA	13.00 - 13.45	Bike Training	NICOLA	INDOOR BIKE			19.00 - 19.45	Bike Training	NICOLA	10.00 - 10.10	Acqua Hiit	PAOLO	10.30 - 11.15	Fit Cycling	ROTAZIONE
20.10 - 21.10	Kick Boxing	FAUSTO/CAMILLA	19.00 - 19.45	Bike Training	NICOLA	13.00 - 13.45	Group Cycling	LUISA P	ACQUA			10.15 - 10.55	Acqua Functional	PAOLO			
INDOOR BIKE			ACQUA			18.30 - 19.15	Group Cycling	ALESSANDRO	9.30 - 10.10	Acqua Hiit	PAOLO	18.40 - 19.20	Acqua Gag	MATILDE			
9.15 - 10.00	Group Cycling	LUISA P	9.30 - 10.10	Acqua Functional	PAOLO	ACQUA			10.15 - 10.55	Acqua Functional	PAOLO	19.30 - 20.30	Swim Training	LUCA ★			
18.30 - 19.15	Fit Cycling	ROBERTO	10.15 - 10.55	Acqua Hiit	PAOLO	10.00 - 10.40	Acqua Gag	CLAUDIA M	18.40 - 19.20	Acqua Gag	MATILDE						
19.30 - 20.15	Bike Training	NICOLA	18.40 - 19.20	Acqua Hiit	MATILDE				19.30 - 20.30	Swim Training	LUCA ★						
			19.30 - 20.30	Swim Training	LUCA ★												

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

GRADO DI IMPEGNO COREOGRAFICO: ● BASSO ●● MEDIO ●●● ALTO

