

# FITNESS PROGRAM IN VIGORE DA MARTEDÌ 26 APRILE 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 - 8.00Corpo LiberoROTAZIONE        | 9.00 - 9.50Hatha Yoga BaseANGELO           | 9.30 - 10.20Basic PilatesIVAN           | 7.30 - 8.00Corpo LiberoROTAZIONE       | 9.30 - 10.20Basic PilatesFRANCESCA R   | 9.30 - 10.25Basic PilatesBARBARA        |
| 8.30 - 9.20Basic PilatesFRANCESCA R     | 10.00 - 10.50Body DefinitionLUISA B ●●     | 10.30 - 11.20Functional WorkoutANDREA   | 9.00 - 9.50Hatha YogaANGELO            | 10.30 - 11.20GaGANDREA                 | 10.30 - 11.20Free ClassALE T / PAOLO ●● |
| 9.30 - 10.20Functional WorkoutPG        | 12.45 - 13.35Body DefinitionLUISA B ●●     | 10.30 - 11.20Anti-AgeLUISA P            | 10.00 - 10.50Body DefinitionLUISA B ●● | 10.30 - 11.20Anti-AgeLUISA P           | INDOOR BIKE                             |
| 10.30 - 11.20Anti-AgeLUISA P            | 12.50 - 13.40Hatha YogaANGELO              | 12.45 - 13.40M-BootCampANDREA           | 12.45 - 13.35Body PumpLUISA B ●        | 12.50 - 13.40Functional WorkoutANDREA  | 10.30 - 11.15Fit CyclingFRANCO          |
| 12.45 - 13.30Cross TrainingLUISA B      | 13.00 - 14.00CalisthenicsSTEFANO ★         | 12.50 - 13.45Hatha YogaFRANCESCA D      | 12.50 - 13.40Hatha Yoga BaseANGELO     | 18.00 - 18.55Hatha YogaFRANCESCA D     |                                         |
| 14.30 - 15.20Step TonicLUISA P ●        | 17.30 - 18.25Hatha YogaFRANCESCA D         | 14.30 - 15.20Step TonicLUISA P ●        | 17.30 - 18.20ZumbaCLAUDIA T ●●●        | 18.10 - 19.00Cardio TonicPAOLO ●●      |                                         |
| 17.30 - 18.20Step & PumpORAZIO ●●       | 18.00 - 18.50M-BootCampFLAVIO              | 17.30 - 18.20ZumbaCLAUDIA T ●●●         | 18.30 - 19.20Functional StepALE T ●●   | 19.00 - 19.55M-BootCampFLAVIO          |                                         |
| 18.00 - 18.15Core TrainingSARA          | 18.30 - 19.20Body PumpORAZIO ●             | 18.00 - 18.15Core TrainingSARA          | 19.00 - 19.50FlexilatesVALENTINA       | INDOOR BIKE                            |                                         |
| 18.15 - 19.00Back PreventionSARA        | 19.00 - 19.50Functional PilatesFRANCESCA R | 18.15 - 19.00Back PreventionSARA        | 19.15 - 20.30Trail TrainingFLAVIO #    | 13.00 - 13.45Bike TrainingNICOLA       | DOMENICA                                |
| 18.00 - 18.50Pilates BarreFRANCESCA R ★ | 19.30 - 20.30Body DefinitionMATILDE ●●     | 18.30 - 19.15Functional WorkoutANDREA   | 20.10 - 21.10Kick BoxingFAUSTO/CAMILLA | 18.45 - 19.30Bike TrainingNICOLA       | CORSI FITNESS                           |
| 18.30 - 19.20Functional StepANDREA ●●   | 19.15 - 20.15Running TrainingNIK #         | 19.00 - 19.50Strong Nation™CLAUDIA T ●● | INDOOR BIKE                            |                                        | 9.30 - 10.20Body Mind ClassROTAZIONE    |
| 19.10 - 20.05Power YogaFRANCESCA D      | INDOOR BIKE                                | 19.30 - 20.15Fit BoxingANDREA           | 13.00 - 13.45Bike TrainingNICOLA       | ACQUA                                  | 10.30 - 11.20Free ClassROTAZIONE ●●     |
| 19.15 - 20.15CalcettoALBERTO            | 10.30 - 11.15Soft BikeLUISA P              | INDOOR BIKE                             | 19.00 - 19.45Bike TrainingNICOLA       | 10.00 - 10.45Acqua FunctionalCLAUDIA M | INDOOR BIKE                             |
| 19.30 - 20.15GAGANDREA                  | 13.00 - 13.45Bike TrainingNICOLA           | 13.00 - 13.45Group CyclingLUISA P       | ACQUA                                  |                                        | 10.30 - 11.15Fit CyclingROTAZIONE       |
| 20.10 - 21.10Kick BoxingFAUSTO/CAMILLA  | 19.00 - 19.45Bike TrainingNICOLA           | 18.30 - 19.15Group CyclingALESSANDRO    | 9.30 - 10.10Acqua HiitPAOLO            |                                        |                                         |
| INDOOR BIKE                             | ACQUA                                      | ACQUA                                   | 10.15 - 10.55Acqua FunctionalPAOLO     |                                        |                                         |
| 9.15 - 10.00Group CyclingLUISA P        | 9.30 - 10.10Acqua FunctionalPAOLO          | 10.00 - 10.40Acqua GagCLAUDIA M         | 18.40 - 19.20Acqua GagMATILDE          |                                        |                                         |
| 18.30 - 19.15Fit CyclingROBERTO         | 10.15 - 10.55Acqua HiitPAOLO               |                                         | 19.30 - 20.30Swim TrainingLUCA         |                                        |                                         |
| 19.30 - 20.15Bike TrainingNICOLA        | 18.40 - 19.20Acqua HiitMATILDE             |                                         |                                        |                                        |                                         |
|                                         | 19.30 - 20.30Swim TrainingLUCA ★           |                                         |                                        |                                        |                                         |

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