

FITNESS PROGRAM IN VIGORE DA LUNEDÌ 27 GIUGNO 2022

Registrati e prenota la tua lezione nell'AREA PERSONALE sul sito 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 ROTAZIONE
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	13.00 - 14.00 Calisthenics STEFANO ★	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	17.30 - 18.25 Hatha Yoga FRANCESCA D	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 ●	18.00 - 18.50 M-BootCamp FLAVIO	18.00 - 18.15 Core Training SARA	17.30 - 18.20 Body Definition PAOLO ●●	18.10 - 19.00 Cardio Tonic PAOLO ●●	
17.30 - 18.20 Step & Pump ORAZIO ●●	18.30 - 19.20 Body Pump ORAZIO ●	18.15 - 19.00 Back Prevention SARA	18.30 - 19.20 Functional Step ALE T ●●	19.00 - 19.55 M-BootCamp FLAVIO	
18.00 - 18.15 Core Training SARA	19.00 - 19.50 Functional Pilates FRANCESCA R	18.30 - 19.15 Functional Workout ANDREA	19.15 - 20.30 Trail Training FLAVIO #	INDOOR BIKE	
18.15 - 19.00 Back Prevention SARA	19.30 - 20.30 Body Definition PAOLO ●●	19.30 - 20.15 Fit Boxing ANDREA	20.10 - 21.10 Kick Boxing FAUSTO/CAMILLA	13.00 - 13.45 Bike Training NICOLA	DOMENICA
18.30 - 19.20 Functional Step ANDREA ●●	19.15 - 20.15 Running Training NIK #	INDOOR BIKE		ACQUA	CORSI FITNESS
19.10 - 20.05 Power Yoga FRANCESCA D	INDOOR BIKE	13.00 - 13.45 Group Cycling LUISA P	INDOOR BIKE	10.00 - 10.45 Acqua Functional CLAUDIA M	9.30 - 10.20 Body Mind Class ROTAZIONE
19.30 - 20.15 GAG ANDREA	10.30 - 11.15 Soft Bike LUISA P	18.30 - 19.15 Group Cycling ALESSANDRO	INDOOR BIKE		10.30 - 11.20 Free Class ROTAZIONE ●●
20.10 - 21.10 Kick Boxing FAUSTO/CAMILLA	13.00 - 13.45 Bike Training NICOLA	ACQUA	ACQUA		
INDOOR BIKE	19.00 - 19.45 Bike Training NICOLA	10.00 - 10.40 Acqua Gag CLAUDIA M	9.30 - 10.10 Acqua Hiit PAOLO		
9.15 - 10.00 Group Cycling LUISA P	ACQUA		10.15 - 10.55 Acqua Functional PAOLO		
19.00 - 19.45 Bike Training ROBERTO/NICOLA	9.30 - 10.10 Acqua Functional PAOLO		18.40 - 19.20 Acqua Gag ROSSANA		
	10.15 - 10.55 Acqua Hiit PAOLO		19.30 - 20.30 Swim Training LUCA		
	18.40 - 19.20 Acqua Hiit PAOLO				
	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

