

FITNESS PROGRAM IN VIGORE DA LUNEDÌ 6 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 - 8.00Corpo 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 PilatesROTAZIONE
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 - 18.20Body DefinitionPAOLO ●●	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	19.15 - 20.30Trail TrainingFLAVIO #	INDOOR BIKE	
18.15 - 19.00Back PreventionSARA	19.00 - 19.50Functional PilatesFRANCESCA R	18.15 - 19.00Back PreventionSARA	20.10 - 21.10Kick BoxingFAUSTO/CAMILLA	13.00 - 13.45Bike TrainingNICOLA	DOMENICA
18.30 - 19.20Functional StepANDREA ●●	19.30 - 20.30Body DefinitionPAOLO ●●	18.30 - 19.15Functional WorkoutANDREA	INDOOR BIKE	18.45 - 19.30Bike TrainingNICOLA	CORSI FITNESS
19.10 - 20.05Power YogaFRANCESCA D	19.15 - 20.15Running TrainingNIK #	19.30 - 20.15Fit BoxingANDREA	13.00 - 13.45Bike TrainingNICOLA	ACQUA	9.30 - 10.20Body Mind ClassROTAZIONE
19.15 - 20.15CalcettoALBERTO	INDOOR BIKE	INDOOR BIKE	19.00 - 19.45Bike TrainingNICOLA	10.00 - 10.45Acqua FunctionalCLAUDIA M	10.30 - 11.20Free ClassROTAZIONE ●●
19.30 - 20.15GAGANDREA	10.30 - 11.15Soft BikeLUISA P	13.00 - 13.45Group CyclingLUISA P	ACQUA		
20.10 - 21.10Kick BoxingFAUSTO/CAMILLA	13.00 - 13.45Bike TrainingNICOLA	18.30 - 19.15Group CyclingALESSANDRO	9.30 - 10.10Acqua HiitPAOLO		
INDOOR BIKE	19.00 - 19.45Bike TrainingNICOLA	ACQUA	10.15 - 10.55Acqua FunctionalPAOLO		
9.15 - 10.00Group CyclingLUISA P	ACQUA	10.00 - 10.40Acqua GagCLAUDIA M	18.40 - 19.20Acqua GagROSSANA		
18.30 - 19.15Fit CyclingROBERTO	9.30 - 10.10Acqua FunctionalPAOLO		19.30 - 20.30Swim TrainingLUCA		
19.30 - 20.15Bike TrainingNICOLA	10.15 - 10.55Acqua HiitPAOLO				
	18.40 - 19.20Acqua HiitPAOLO				
	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