

FITNESS PROGRAM

IN VIGORE DA LUNEDÌ 25 LUGLIO A DOMENICA 4 SETTEMBRE 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
8.30 - 9.20Basic Pilates	9.00 - 9.50Hatha Yoga Base	9.30 - 10.20Basic Pilates	9.00 - 9.50Hatha Yoga	9.30 - 10.20Basic Pilates	10.30 . 11.20Free Class
9.30 - 10.20Functional Workout	10.00 - 10.50Body Definition	10.30 - 11.20Functional Workout	10.00 -10.50Body Definition	10.30 - 11.20GaG	
12.45 - 13.30Cross Training	12.45 - 13.35Body Definition	12.45 - 13.40M-BootCamp	12.45 - 13.35Body Pump	12.50 - 13.40Functional Workout	
14.30 - 15.20Step Tonic	17.30 - 18.25Hatha Yoga	12.50 - 13.45Hatha Yoga	12.50 - 13.40Hatha Yoga Base	18.00 - 18.55Hatha Yoga	
17.30 - 18.20Step & Pump	18.00 - 18.50M-BootCamp	18.00 - 18.15Core Training	18.00 - 18.50Body Definition	18.10 - 19.00Cardio Tonic	
18.00 - 18.15Core Training	18.30 - 19.20Body Pump	18.15 - 19.00Back Prevention	19.15 - 20.30Trail Training	19.00 - 19.55M-BootCamp	
18.15 - 19.00Back Prevention	19.00 - 19.50Functional Pilates	18.30 - 19.15Functional Workout	INDOOR BIKE	INDOOR BIKE	
18.30 - 19.20GaG	19.15 - 20.15Running Training	INDOOR BIKE	13.00 - 13.45Bike Training	13.00 - 13.45Bike Training	
19.10 - 20.05Power Yoga	INDOOR BIKE	18.30 - 19.15Group Cycling	19.00 - 19.45Bike Training	ACQUA	
INDOOR BIKE	13.00 - 13.45Bike Training	ACQUA	ACQUA	10.00 - 10.45Acqua Functional	
9.15 - 10.00Group Cycling	19.00 - 19.45Bike Training	10.00 - 10.40Acqua Gag	9.30 - 10.10Acqua Hiit		
19.00 - 19.45Bike Training	ACQUA				
	9.30 - 10.10Acqua Functional				
	18.40 - 19.20Acqua Hiit				

DOMENICA

CORSI FITNESS

10.30 - 11.20Free Class

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

GRADO DI IMPEGNO COREOGRAFICO: BASSO MEDIO ALTO