

FITNESS PROGRAM IN VIGORE DA 5 AL 12 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		
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	17.30 - 18.25	Hatha Yoga	FRANCESCA D	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	18.00 - 18.50	M-BootCamp	FLAVIO	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 ●	18.30 - 19.20	Body Pump	ORAZIO ●	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 ●●	19.00 - 19.50	Functional Pilates	FRANCESCA R	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	19.30 - 20.30	Body Definition	PAOLO ●●	18.30 - 19.15	Functional Workout	ANDREA	19.15 - 20.30	Trail Training	FLAVIO #	INDOOR BIKE			DOMENICA		
18.15 - 19.00	Back Prevention	SARA	19.15 - 20.15	Running Training	NIK #	19.30 - 20.15	Fit Boxing	ANDREA	20.30 - 21.30	Kick Boxing	FAUSTO/CAMILLA	13.00 - 13.45	Bike Training	NICOLA	CORSI FITNESS		
18.30 - 19.20	Functional Step	ANDREA ●●	20.30 - 21.30	Kick Boxing	FAUSTO/CAMILLA	INDOOR BIKE			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			13.00 - 13.45	Group Cycling	LUISA P	13.00 - 13.45	Bike Training	NICOLA	ACQUA			10.30 - 11.20	Free Class	ROTAZIONE ●●
19.30 - 20.15	GAG	ANDREA	10.30 - 11.15	Soft Bike	LUISA P	18.30 - 19.15	Group Cycling	ALESSANDRO	19.00 - 19.45	Bike Training	NICOLA	10.00 - 10.45	Acqua Gag	CLAUDIA M			
INDOOR BIKE			13.00 - 13.45	Bike Training	NICOLA	ACQUA			ACQUA			9.30 - 10.10	Acqua Hiit	PAOLO			
9.15 - 10.00	Group Cycling	LUISA P	19.00 - 19.45	Bike Training	NICOLA	10.00 - 10.40	Acqua Gag	CLAUDIA M	9.30 - 10.10	Acqua Hiit	PAOLO	10.15 - 10.55	Acqua Functional	PAOLO	10.15 - 10.55	Acqua Hiit	PAOLO
19.00 - 19.45	Bike Training	ROBERTO/NICOLA	ACQUA						18.40 - 19.20	Acqua Gag	ROSSANA	19.30 - 20.30	Swim Training	LUCA	18.40 - 19.20	Acqua Hiit	PAOLO

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

