# FITNESS PROGRAM IN VIGORE DA MERCOLEDÌ 2 NOVEMBRE 2022

Registrati e prenota la tua lezione nell'**AREA PERSONALE** sul sito www.millenniumsportfitness.com oppure direttamente in RECEPTION in giornata.

## LUNEDÌ

CORSI FITNESS

| | | |
|---|---|---|
| 7.30 - 8.00 | Corpo Libero | ROTAZIONE |
| 8.30 - 9.20 | Basic Pilates | PAOLO |
| 9.30 - 10.20 | Functional Workout | PG |
| 10.30 - 11.20 | Anti-Age | LUISA P |
| 12.45 - 13.30 | Cross Training | LUISA B |
| 13.00 - 13.50 | Pilates Tools | PAOLO |
| 14.30 - 15.20 | Step Tonic | LUISA P • |
| 14.30 - 15.30 | Calisthenics | STEFANO ★ |
| 17.30 - 18.20 | Step & Pump | ORAZIO •• |
| 18.00 - 18.15 | Core Training | TOMMASO |
| 18.15 - 19.00 | Back Prevention | TOMMASO |
| 18.30 - 19.20 | Pilates Barre | FRANCESCA R ★ |
| 18.30 - 19.20 | Functional Step | ANDREA •• |
| 19.30 - 20.20 | Power Yoga | FRANCESCA D |
| 19.30 - 20.30 | Calcetto | ALBERTO |
| 19.30 - 20.15 | GAG | ANDREA |

INDOOR BIKE

| | | |
|---|---|---|
| 9.15 - 10.00 | Group Cycling | LUISA |
| 18.30 - 19.15 | Fit Cycling | ROBERTO |
| 19.30- 20.15 | Bike Training | NICOLA |

## MARTEDÌ

CORSI FITNESS

| | | |
|---|---|---|
| 7.00 - 8.00 | Swim Training | FLAVIO ★ |
| 9.00 - 9.50 | Hatha Yoga Base | ANGELO |
| 10.00 - 10.50 | Body Definition | LUISA B •• |
| 12.45 - 13.35 | Body Definition | LUISA B •• |
| 12.50 - 13.40 | Hatha Yoga | ANGELO |
| 13.00 - 14.00 | Calisthenics | STEFANO ★ |
| 17.40 - 18.30 | Hatha Yoga | FRANCESCA D |
| 18.00 - 18.50 | M-BootCamp | FLAVIO |
| 18.40- 19.30 | Body Pump | ORAZIO • |
| 19.00 - 19.50 | Functional Pilates | BEATRICE |
| 19.40 - 20.30 | Body Definition | PAOLO •• |
| 19.15 - 20.15 | Running Training | NIK # |
| 20.30 - 21.30 | Kick Boxing | FAUSTO/CAMILLA |

INDOOR BIKE

| | | |
|---|---|---|
| 7.30 - 8.15 | Bike Training | NICOLA |
| 10.30 - 11.15 | Soft Bike | LUISA P |
| 13.00 - 13.45 | Bike Training | NICOLA |
| 19.00 - 19.45 | Bike Training | NICOLA |

ACQUA

| | | |
|---|---|---|
| 9.30 - 10.10 | Acqua Functional | PAOLO |
| 10.15 - 10.55 | Acqua Hiit | PAOLO |
| 18.40 - 19.20 | Acqua Hiit | PAOLO |
| 19.30 - 20.30 | Swim Training | LUCA ★ |

## MERCOLEDÌ

CORSI FITNESS

| | | |
|---|---|---|
| 9.30 - 10.20 | Basic Pilates | IVAN |
| 10.30 - 11.20 | Functional Workout | ANDREA |
| 10.30 - 11.20 | Anti-Age | LUISA P |
| 12.45 - 13.40 | M-BootCamp | ANDREA |
| 12.50 - 13.45 | Hatha Yoga | FRANCESCA D |
| 14.30 - 15.20 | Step Tonic | LUISA P • |
| 14.30 - 15.30 | Calisthenics | STEFANO ★ |
| 17.30 - 18.20 | Zumba | CLAUDIA T ••• |
| 18.00 - 18.15 | Core Training | SARA |
| 18.15 - 19.00 | Back Prevention | SARA |
| 18.30 - 19.20 | Functional Workout | ANDREA |
| 19.30 - 20.15 | Fit Boxing | ANDREA |

INDOOR BIKE

| | | |
|---|---|---|
| 13.00 - 13.45 | Group Cycling | LUISA P |
| 18.30 - 19.15 | Group Cycling | ALESSANDRO |

ACQUA

| | | |
|---|---|---|
| 10.00 - 10.40 | Acqua Gag | CLAUDIA M |

## GIOVEDÌ

CORSI FITNESS

| | | |
|---|---|---|
| 7.00 - 8.00 | Swim Training | FLAVIO ★ |
| 7.30 - 8.00 | Corpo Libero | ROTAZIONE |
| 9.00 - 9.50 | Hatha Yoga | ANGELO |
| 10.00 -10.50 | Body Definition | LUISA B •• |
| 12.45 - 13.35 | Body Pump | LUISA B • |
| 12.50 - 13.40 | Hatha Yoga Base | ANGELO |
| 17.40 - 18.30 | Total Body Conditioning | BEATRICE •• |
| 18.40 - 19.30 | Functional Step | ALE T •• |
| 19.00 - 19.50 | Flexilates | VALENTINA |
| 19.15 - 20.30 | Trail Training | FLAVIO # |
| 20.00 - 21.00 | Kick Boxing | FAUSTO/CAMILLA |

INDOOR BIKE

| | | |
|---|---|---|
| 13.00 - 13.45 | Bike Training | NICOLA |
| 18.00 - 18.45 | Fit Cycling | FRANCO |
| 19.00 - 19.45 | Bike Training | NICOLA |

ACQUA

| | | |
|---|---|---|
| 9.30 - 10.10 | Acqua Hiit | PAOLO |
| 10.15-10.55 | Acqua Functional | PAOLO |
| 18.40 - 19.20 | Acqua Gag | MATTEO |
| 19.30 - 20.30 | Swim Training | LUCA ★ |

## VENERDÌ

CORSI FITNESS

| | | |
|---|---|---|
| 9.30 - 10.20 | Basic Pilates | FRANCESCA R |
| 10.30 - 11.20 | GaG | ANDREA |
| 10.30 - 11.20 | Anti-Age | LUISA P |
| 12.50 - 13.40 | Functional Workout | ANDREA |
| 18.00 - 18.50 | Hatha Yoga | FRANCESCA D |
| 18.10 - 19.00 | Cardio Tonic | PAOLO •• |
| 19.00 - 19.55 | M-BootCamp | FLAVIO |

INDOOR BIKE

| | | |
|---|---|---|
| 9.15 - 10.00 | Group Cycling | LUISA P |
| 13.00 - 13.45 | Bike Training | NICOLA |
| 18.45 - 19.30 | Bike Training | NICOLA |

ACQUA

| | | |
|---|---|---|
| 10.00 - 10.40 | Acqua Functional | CLAUDIA M |

## SABATO

CORSI FITNESS

| | | |
|---|---|---|
| 9.30 - 10.20 | Basic Pilates | PAOLO |
| 10.30 . 11.20 | Free Class | ALE T /PAOLO •• |
| 11.30 - 12.20 | Hatha Yoga | FRANCESCA D |

INDOOR BIKE

| | | |
|---|---|---|
| 10.30 - 11.15 | Fit Cycling | FRANCO |

## DOMENICA

CORSI FITNESS

| | | |
|---|---|---|
| 9.30 - 10.20 | Body Mind Class | ROTAZIONE |
| 10.30 - 11.20 | Free Class | ROTAZIONE •• |

INDOOR BIKE

| | | |
|---|---|---|
| 10.30 - 11.15 | Fit Cycling | ROTAZIONE |

**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

**MILLENNIUM**SPORT&FITNESS