

FITNESS PROGRAM

IN VIGORE DA MARTEDÌ 27 A SABATO 31 DICEMBRE 2022

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

BUONE
FESTE
DA TUTTO
IL
MILLENNIUM
TEAM

LUNEDÌ 26

MARTEDÌ 27

CORSI FITNESS		
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
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
19.15 - 20.15	Running Training	NIK #
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

MERCOLEDÌ 28

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 •
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 29

CORSI FITNESS		
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 ••
19.15 - 20.30	Trail Training	FLAVIO #
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

VENERDÌ 30

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 31

CORSI FITNESS		
9.30 - 10.20	Body Mind	ROTAZIONE
10.30 - 11.20	Free Class	ROTAZIONE ••
INDOOR BIKE		
10.30 - 11.15	Fit Cycling	ROTAZIONE

DOMENICA 1

BUON
ANNO!

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.

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



FITNESS PROGRAM

IN VIGORE DA LUNEDÌ 2 A DOMENICA 8 GENNAIO 2023

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

LUNEDÌ 2	MARTEDÌ 3	MERCOLEDÌ 4	GIOVEDÌ 5	VENERDÌ 6	SABATO 7
CORSI FITNESS	CORSI FITNESS	CORSI FITNESS	CORSI FITNESS	CORSI FITNESS	CORSI FITNESS
8.30 - 9.20Basic PilatesPAOLO	9.00 - 9.50Hatha Yoga BaseANGELO	9.30 - 10.20Basic PilatesIVAN	9.00 - 9.50Hatha YogaANGELO	9.30 - 10.20Body Mind ClassROTAZIONE	9.30 - 10.20Basic PilatesPAOLO
9.30 - 10.20Functional WorkoutPG	10.00 - 10.50Body DefinitionLUISA B ••	10.30 - 11.20Functional WorkoutANDREA	10.00 - 10.50Body DefinitionLUISA B ••	10.30 - 11.20Free ClassROTAZIONE ••	10.30 - 11.20Free ClassALE T / PAOLO ••
10.30 - 11.20Anti-AgeLUISA P	12.45 - 13.35Body DefinitionLUISA B ••	10.30 - 11.20Anti-AgeLUISA P	12.45 - 13.35Body PumpLUISA B •	10.30 - 11.15INDOOR BIKEFit CyclingROTAZIONE	10.30 - 11.15INDOOR BIKEFit CyclingFRANCO
12.45 - 13.30Cross TrainingLUISA B	12.50 - 13.40Hatha YogaANGELO	12.45 - 13.40M-BootCampANDREA	12.50 - 13.40Hatha Yoga BaseANGELO		
13.00 - 13.50Pilates ToolsPAOLO	17.40 - 18.30Hatha YogaFRANCESCA D	12.50 - 13.45Hatha YogaFRANCESCA D	17.40 - 18.30Total Body ConditioningBEATRICE ••		
14.30 - 15.20Step TonicLUISA P •	18.00 - 18.50M-BootCampFLAVIO	14.30 - 15.20Step TonicLUISA P •	18.40 - 19.30Functional StepALE T ••		
17.30 - 18.20Step & PumpORAZIO ••	18.40 - 19.30Body PumpORAZIO •	18.00 - 18.15Core TrainingSARA	19.15 - 20.30Trail TrainingFLAVIO #		
18.00 - 18.15Core TrainingTOMMASO	19.00 - 19.50Functional PilatesBEATRICE	18.15 - 19.00Back PreventionSARA	20.00 - 21.00Kick BoxingFAUSTO/CAMILLA		
18.15 - 19.00Back PreventionTOMMASO	19.15 - 20.15Running TrainingNIK #	18.30 - 19.20Functional WorkoutANDREA			
18.30 - 19.20Functional StepANDREA ••	20.30 - 21.30Kick BoxingFAUSTO/CAMILLA	19.30 - 20.15Fit BoxingANDREA	INDOOR BIKE		
19.30 - 20.20Power YogaFRANCESCA D			13.00 - 13.45Bike TrainingNICOLA		
19.30 - 20.15GAGANDREA			19.00 - 19.45Bike TrainingNICOLA		
INDOOR BIKE	INDOOR BIKE	INDOOR BIKE	ACQUA		
9.15 - 10.00Group CyclingLUISA	7.30 - 8.15Bike TrainingNICOLA	13.00 - 13.45Group CyclingLUISA P	9.30 - 10.10Acqua HiitPAOLO		
18.30 - 19.15Fit CyclingROBERTO	10.30 - 11.15Soft BikeLUISA P	18.30 - 19.15Group CyclingALESSANDRO	10.15 - 10.55Acqua FunctionalPAOLO		
19.30 - 20.15Bike TrainingNICOLA	13.00 - 13.45Bike TrainingNICOLA		18.40 - 19.20Acqua GagMATTEO		
	19.00 - 19.45Bike TrainingNICOLA				
	ACQUA				
	9.30 - 10.10Acqua FunctionalPAOLO				
	10.15 - 10.55Acqua HiitPAOLO				
	18.40 - 19.20Acqua HiitPAOLO				

DOMENICA 8

CORSI FITNESS

9.30 - 10.20Body Mind ClassROTAZIONE

10.30 - 11.20Free ClassROTAZIONE ••

INDOOR BIKE

10.30 - 11.15Fit CyclingROTAZIONE

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.
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

