

FITNESS PROGRAM IN VIGORE DA LUNEDÌ 11 SETTEMBRE 2023

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
<p>CORSI FITNESS</p> <p>7.30 - 8.00 Corpo Libero ROTAZIONE</p> <p>8.30 - 9.20 Basic Pilates PAOLO</p> <p>9.30 - 10.20 Functional Workout PG</p> <p>10.30 - 11.20 Anti-Age LUISA P</p> <p>12.45 - 13.30 Cross Training LUISA B</p> <p>13.00 - 13.50 Pilates Tools PAOLO</p> <p>14.30 - 15.20 Step Tonic LUISA P •</p> <p>14.30 - 15.30 Calisthenics STEFANO ★</p> <p>17.30 - 18.20 Step & Pump ORAZIO ••</p> <p>18.10 - 18.25 Core Training TOMMASO</p> <p>18.25 - 19.10 Back Prevention TOMMASO</p> <p>18.30 - 19.20 Functional Step ANDREA ••</p> <p>19.30 - 20.30 Calchetto FRANCESCO</p> <p>19.30 - 20.15 GAG ANDREA</p> <p>INDOOR BIKE</p> <p>9.15 - 10.00 Group Cycling LUISA</p> <p>13.00 - 13.45 Fit Cycling FRANCO</p> <p>18.30 - 19.15 Fit Cycling ROBERTO</p> <p>19.30 - 20.15 Bike Training NICOLA</p>	<p>CORSI FITNESS</p> <p>7.00 - 8.00 Swim Training MARCO ★</p> <p>9.00 - 9.50 Hatha Yoga Base ANGELO</p> <p>10.00 - 10.50 Body Definition LUISA B ••</p> <p>12.45 - 13.35 Body Definition LUISA B ••</p> <p>12.50 - 13.40 Hatha Yoga ANGELO</p> <p>13.00 - 14.00 Calisthenics STEFANO ★</p> <p>17.40 - 18.30 Hatha Yoga FRANCESCA D</p> <p>18.00 - 18.50 M-BootCamp MATTEO</p> <p>18.40 - 19.30 Body Pump ORAZIO •</p> <p>19.00 - 19.50 Flexilates VALENTINA</p> <p>19.40 - 20.10 ABS Workout PAOLO •</p> <p>19.15 - 20.15 Running Training #</p> <p>20.15 - 21.15 Kick Boxing FAUSTO/CAMILLA</p> <p>INDOOR BIKE</p> <p>7.30 - 8.15 Bike Training NICOLA</p> <p>10.30 - 11.15 Soft Bike LUISA P</p> <p>13.00 - 13.45 Bike Training NICOLA</p> <p>19.00 - 19.45 Bike Training NICOLA</p> <p>ACQUA</p> <p>9.30 - 10.10 Acqua Functional PAOLO</p> <p>10.15 - 10.55 Acqua Hiit PAOLO</p> <p>18.40 - 19.20 Acqua Hiit PAOLO</p> <p>19.30 - 20.30 Swim Training LUCA ★</p>	<p>CORSI FITNESS</p> <p>9.30 - 10.20 Basic Pilates BEATRICE</p> <p>10.30 - 11.20 Functional Workout ANDREA</p> <p>10.30 - 11.20 Anti-Age LUISA P</p> <p>12.45 - 13.40 M-BootCamp ANDREA</p> <p>12.50 - 13.45 Hatha Yoga FRANCESCA D</p> <p>14.30 - 15.20 Step Tonic LUISA P •</p> <p>14.30 - 15.30 Calisthenics STEFANO ★</p> <p>17.30 - 18.20 Step Tonic PAOLO ••</p> <p>18.10 - 18.25 Core Training SARA</p> <p>18.25 - 19.10 Back Prevention SARA</p> <p>18.30 - 19.20 Functional Workout ANDREA</p> <p>19.10 - 20.00 Power Yoga FRANCESCA D</p> <p>19.30 - 20.15 Fit Boxing ANDREA</p> <p>INDOOR BIKE</p> <p>13.00 - 13.45 Group Cycling LUISA P</p> <p>18.30 - 19.15 Group Cycling ALESSANDRO</p> <p>ACQUA</p> <p>10.00 - 10.40 Acqua Gag CLAUDIA M</p>	<p>CORSI FITNESS</p> <p>7.00 - 8.00 Swim Training MARCO ★</p> <p>7.30 - 8.00 Corpo Libero ROTAZIONE</p> <p>9.00 - 9.50 Hatha Yoga ANGELO</p> <p>10.00 - 10.50 Body Definition LUISA B ••</p> <p>12.45 - 13.35 Body Pump LUISA B •</p> <p>12.50 - 13.40 Hatha Yoga Base ANGELO</p> <p>17.40 - 18.30 Total Body Conditioning BEATRICE ••</p> <p>18.40 - 19.30 Functional Step ALET ••</p> <p>19.00 - 19.50 Functional Pilates NICOL</p> <p>19.15 - 20.30 Trail Training FLAVIO #</p> <p>20.00 - 21.00 Kick Boxing FAUSTO/CAMILLA</p> <p>INDOOR BIKE</p> <p>13.00 - 13.45 Bike Training NICOLA</p> <p>19.00 - 19.45 Bike Training NICOLA</p> <p>ACQUA</p> <p>9.30 - 10.10 Acqua Hiit PAOLO</p> <p>10.15 - 10.55 Acqua Functional PAOLO</p> <p>18.40 - 19.20 Acqua Gag PAOLO</p> <p>19.30 - 20.30 Swim Training LUCA ★</p>	<p>CORSI FITNESS</p> <p>9.30 - 10.20 Basic Pilates FRANCESCA R</p> <p>10.30 - 11.20 GaG ANDREA</p> <p>10.30 - 11.20 Anti-Age LUISA P</p> <p>12.50 - 13.40 Functional Workout ANDREA</p> <p>13.00 - 13.50 Functional Pilates PAOLO</p> <p>18.00 - 18.50 Hatha Yoga FRANCESCA D</p> <p>18.10 - 19.00 Cardio Tonic PAOLO ••</p> <p>19.00 - 19.55 M-BootCamp FLAVIO</p> <p>INDOOR BIKE</p> <p>9.15 - 10.00 Group Cycling LUISA P</p> <p>13.00 - 13.45 Bike Training NICOLA</p> <p>18.45 - 19.30 Bike Training NICOLA</p> <p>ACQUA</p> <p>10.00 - 10.40 Acqua Functional CLAUDIA M</p>	<p>CORSI FITNESS</p> <p>9.30 - 10.20 Basic Pilates PAOLO</p> <p>10.30 - 11.20 Free Class ALET ••</p> <p>11.30 - 12.20 Hatha Yoga FRANCESCA D</p> <p>INDOOR BIKE</p> <p>10.30 - 11.15 Fit Cycling FRANCO</p> <p>DOMENICA</p> <p>CORSI FITNESS</p> <p>9.30 - 10.20 Body Mind Class ROTAZIONE</p> <p>10.30 - 11.20 Free Class ROTAZIONE ••</p> <p>INDOOR BIKE</p> <p>10.30 - 11.15 Fit Cycling ROTAZIONE</p>

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

