FITNESS PROGRAM IN VIGORE DA LUNEDÌ 8 GENNAIO 2024

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 • •
18.10 - 18.25	Core Training	TOMMASO
18.25 - 19.10	Back Prevention	TOMMASO
18.30 - 19.20	Functional Step	ANDREA • •
19.30 - 20.30	Calcetto	FRANCESCO
19.30 - 20.15	GAG	ANDREA

INDOOR BIKE

9.15 - 10.00	Group Cycling	LUISA
13.00 - 13.45	Fit Cycling	FRANCO
18.30 - 19.15	Fit Cycling	ROBERTO
19.30- 20.15	Bike Training	NICOLA

MARTEDÌ

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
13.00 - 14.00	Calisthenics	STEFANO ★
17.40 - 18.30	Hatha Yoga	FRANCESCA D
18.00 - 18.50	M-BootCamp	MATTEO
18.40- 19.30	Functional Step	ALE T. • •
19.00 - 19.50	Flexilates	VALENTINA
19.40 - 20.10	ABS Workout	PAOLO
19.15 - 20.15	Running Training	ELIO #
20.15 - 21.15	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

7.00 - 8.00	Swim Training	MARCO ★
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

8.30 - 9.20	Hatha Yoga	FRANCESCA D.
9.30 - 10.20	Basic Pilates	BEATRICE
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	Step Tonic	PAOLO • •
18.10 - 18.25	Core Training	SARA
18.25 - 19.10	Back Prevention	SARA
18.30 - 19.20	Functional Workout	ANDREA
19.10 - 20.00	Power Yoga	CAMILLA
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

7.30 - 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	BEATRICE • •
18.00 - 18.50	M-BootCamp	MATTEO
18.40 - 19.30	Body Pump	ORAZIO • •
19.00 - 19.50	Functional Pilates	NICOL
19.15 - 20.30	Trail Training	FLAVIO #
20.00 - 21.00	Kick Boxing	FAUSTO/CAMILLA

INDOOR BIKE

13.00 - 13.45	Bike Training	NICOLA
19.00 - 19.45	Bike Training	NICOLA

ACQUA

7.00 - 8.00	Swim Training	MARCO ★
9.30 - 10.10	Acqua Hiit	PAOLO
10.15-10.55	Acqua Functional	PAOLO
18.40 - 19.20	Acqua Gag	PAOLO
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
13.00 - 13.50	Functional Pilates	PAOLO
18.00 - 18.50	Hatha Yoga	CAROLINA
18.10 - 19.00	Cardio Tonic	PAOLO • •

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 • •
11.30 - 12.20	Hatha Yoga	ROTAZIONE

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

MILLENNIUMSPORT&FITNESS