

FITNESS PROGRAM IN VIGORE DA LUNEDÌ 24 GIUGNO 2024

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
8.30 - 9.20 Basic Pilates PAOLO	9.00 - 9.50 Hatha Yoga Base ANGELO	7.15 - 8.15 Yoga/Pilates ROTAZIONE 🏰	9.00 - 9.50 Hatha Yoga ANGELO	9.30 - 10.20 Basic Pilates FRANCESCA R	9.30 - 10.20 Basic Pilates PAOLO
9.30 - 10.20 Functional Workout PG	10.00 - 10.50 Body Definition REBECCA ••	9.30 - 10.20 Basic Pilates BEATRICE	10.00 - 10.50 Body Definition REBECCA ••	10.30 - 11.20 GaG ANDREA	10.30 - 11.20 Free Class ALE T ••
10.30 - 11.20 Anti-Age LUISA P	12.45 - 13.35 Body Definition REBECCA ••	10.30 - 11.20 Functional Workout ANDREA	12.45 - 13.35 Body Pump REBECCA •	10.30 - 11.20 Anti-Age LUISA P	
12.45 - 13.30 Cross Training ALE T.	17.40 - 18.30 Hatha Yoga FRANCESCA D	10.30 - 11.20 Anti-Age LUISA P	12.50 - 13.40 Hatha Yoga Base ANGELO	12.50 - 13.40 Functional Workout ANDREA	
13.00 - 13.50 Pilates Tools PAOLO	18.00 - 18.50 M-BootCamp MATTEO	12.45 - 13.40 M-BootCamp ANDREA	17.40 - 18.30 Total Body PAOLO ••	13.00 - 13.50 Functional Pilates PAOLO	
14.30 - 15.20 Step Tonic LUISA P •	18.40 - 19.30 Functional Step ALE T. ••	12.50 - 13.45 Hatha Yoga FRANCESCA D	18.00 - 18.50 M-BootCamp MATTEO	18.00 - 18.50 Vinyasa Yoga CAROLINA	
17.30 - 18.20 Step & Pump ORAZIO ••	19.00 - 19.50 Flexilates VALENTINA	14.30 - 15.20 Step Tonic LUISA P ••	18.40 - 19.30 Body Pump ORAZIO ••	18.10 - 19.00 Cardio Tonic PAOLO ••	
18.10 - 18.25 Core Training TOMMASO	19.40 - 20.10 ABS Workout PAOLO	17.30 - 18.20 Step Tonic PAOLO ••	19.00 - 19.50 Functional Pilates NICOL	INDOOR BIKE	
18.25 - 19.10 Back Prevention TOMMASO	19.15 - 20.15 Running Training ELIO #	18.10 - 18.25 Core Training SARA	19.15 - 20.30 Trail Training FLAVIO #	9.15 - 10.00 Group Cycling LUISA P	DOMENICA
18.30 - 19.20 Functional Step ANDREA ••	20.15 - 21.15 Kick Boxing FAUSTO/CAMILLA	18.25 - 19.10 Back Prevention SARA	20.00 - 21.00 Kick Boxing FAUSTO/CAMILLA	13.00 - 13.45 Bike Training NICOLA	CORSI FITNESS
19.30 - 20.15 GAG ANDREA	INDOOR BIKE	18.30 - 19.20 Functional Workout ANDREA	INDOOR BIKE	ACQUA	9.30 - 10.20 Body Mind Class ROTAZIONE
INDOOR BIKE	10.30 - 11.15 Soft Bike LUISA P	19.10 - 20.00 Power Yoga CAMILLA	13.00 - 13.45 Bike Training NICOLA	10.00 - 10.40 Acqua Functional CLAUDIA M	10.30 - 11.20 Free Class ROTAZIONE ••
9.15 - 10.00 Group Cycling LUISA	13.00 - 13.45 Bike Training NICOLA	19.30 - 20.15 Fit Boxing ANDREA	19.00 - 19.45 Bike Training NICOLA		
18.30 - 19.15 Fit Cycling ROBERTO	19.00 - 19.45 Bike Training NICOLA	INDOOR BIKE	ACQUA		
19.30 - 20.15 Bike Training NICOLA	ACQUA	18.30 - 19.15 Group Cycling ALESSANDRO	7.00 - 8.00 Swim Training MARCO ★		
	7.00 - 8.00 Swim Training MARCO ★	ACQUA	9.30 - 10.10 Acqua Hiit PAOLO		
	9.30 - 10.10 Acqua Functional PAOLO	10.00 - 10.40 Acqua Gag CLAUDIA M	10.15 - 10.55 Acqua Functional PAOLO		
	10.15 - 10.55 Acqua Hiit PAOLO		18.40 - 19.20 Acqua Gag PAOLO		
	18.40 - 19.20 Acqua Hiit PAOLO		19.30 - 20.30 Swim Training LUCA ★		
	19.30 - 20.30 Swim Training LUCA ★				

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 ALL'APERTO PRESSO IL CASTELLO DI BRESCIA IN COLLABORAZIONE CON CORRI X BRESCIA E WELOVECASTELLO. (FINO AL 7 AGOSTO)
INFO E ISCRIZIONI WWW.CORRIXBRESCIA.ORG



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

