

FITNESS PROGRAM IN VIGORE DA LUNEDÌ 29 LUGLIO 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 | DOMENICA | | | |
|---------------|--------------------|---------------|---------------|--------------------|-------------|---------------|--------------------|--------------|--|
| CORSI FITNESS | | CORSI FITNESS | | CORSI FITNESS | | CORSI FITNESS | | | |
| 8.30 - 9.20 | Basic Pilates | PAOLO | 9.00 - 9.50 | Hatha Yoga Base | ANGELO | 10.30 - 11.20 | Free Class | ALE T. •• | |
| 12.45 - 13.30 | Cross Training | ALE T. | 9.30 - 10.20 | Basic Pilates | BEATRICE | 10.30 - 11.20 | GaG | ANDREA | |
| 13.00 - 13.50 | Pilates Tools | PAOLO | 10.30 - 11.20 | Functional Workout | ANDREA | 12.50 - 13.40 | Functional Workout | ANDREA | |
| 14.30 - 15.20 | Step Tonic | LUISA P. • | 12.45 - 13.40 | M-BootCamp | ANDREA | 13.00 - 13.50 | Functional Pilates | PAOLO | |
| 17.30 - 18.20 | Step & Pump | ORAZIO •• | 12.50 - 13.45 | Hatha Yoga | FRANCESCA D | 18.10 - 19.00 | Cardio Tonic | PAOLO •• | |
| 18.10 - 18.25 | Core Training | TOMMASO | 17.30 - 18.20 | Step Tonic | PAOLO •• | INDOOR BIKE | | | |
| 18.25 - 19.10 | Back Prevention | TOMMASO | 18.10 - 18.25 | Core Training | SARA | 13.00 - 13.45 | Bike Training | NICOLA | |
| 18.30 - 19.20 | GAG | ANDREA | 18.25 - 19.10 | Back Prevention | SARA | ACQUA | | | |
| INDOOR BIKE | | INDOOR BIKE | | INDOOR BIKE | | 10.00 - 10.40 | Acqua Functional | CLAUDIA M | |
| 9.15 - 10.00 | Group Cycling | LUISA | 18.30 - 19.20 | Functional Workout | ANDREA | DOMENICA | | | |
| 19.00 - 19.45 | Bike Training | NICOLA | 18.30 - 19.15 | Group Cycling | ALESSANDRO | CORSI FITNESS | | | |
| ACQUA | | ACQUA | | ACQUA | | 10.30 - 11.20 | Free Class | ROTAZIONE •• | |
| 9.30 - 10.10 | Acqua Functional | PAOLO | 10.00 - 10.40 | Acqua Gag | CLAUDIA M | | | | |
| 18.40 - 19.20 | Acqua Hiit | PAOLO | | | | | | | |
| 9.30 - 10.20 | Basic Pilates | FRANCESCA R | | | | | | | |
| 10.30 - 11.20 | GaG | ANDREA | | | | | | | |
| 12.50 - 13.40 | Functional Workout | ANDREA | | | | | | | |
| 13.00 - 13.50 | Functional Pilates | PAOLO | | | | | | | |
| 18.10 - 19.00 | Cardio Tonic | PAOLO •• | | | | | | | |

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

