

FITNESS PROGRAM IN VIGORE DA LUNEDÌ 3 FEBBRAIO 2025

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		
7.30 - 8.00	Corpo Libero	ROTAZIONE	9.00 - 9.50	Bio Ginnastica	LUISA P.	8.30 - 9.20	Hatha Yoga	FRANCESCA D.	7.30 - 8.00	Corpo Libero	ROTAZIONE	9.30 - 10.20	Basic Pilates	FRANCESCA R.	9.30 - 10.20	Basic Pilates	PAOLO
8.30 - 9.20	Basic Pilates	PAOLO	10.00 - 10.50	Body Definition	REBECCA ••	9.30 - 10.20	Basic Pilates	BEATRICE	9.00 - 9.50	Basic Pilates	REBECCA	10.30 - 11.20	GaG	ANDREA	10.30 - 11.20	Free Class	ALE T ••
9.30 - 10.20	Functional Workout	PG	12.45 - 13.35	Body Definition	REBECCA ••	10.30 - 11.20	Functional Workout	ANDREA	10.00 - 10.50	Body Definition	REBECCA ••	10.30 - 11.20	Anti-Age	LUISA P.	11.30 - 12.20	Hatha Yoga	ROTAZIONE
10.30 - 11.20	Anti-Age	LUISA P.	12.50 - 13.40	Flexilates	VALENTINA	10.30 - 11.20	Anti-Age	LUISA P.	12.45 - 13.35	Body Pump	REBECCA •	12.50 - 13.40	Functional Workout	ANDREA	INDOOR BIKE		
12.45 - 13.30	Cross Training	REBECCA	13.00 - 14.00	Calisthenics	STEFANO ★	12.45 - 13.40	M-BootCamp	ANDREA	12.50 - 13.40	Hatha Yoga Base	FRANCESCA	13.00 - 13.50	Functional Pilates	PAOLO	10.30 - 11.15	Fit Cycling	FRANCO
13.00 - 13.50	Pilates Tools	PAOLO	17.40 - 18.30	Hatha Yoga	FRANCESCA D.	12.50 - 13.45	Hatha Yoga	FRANCESCA D.	17.40 - 18.30	Total Body	REBECCA ••	18.00 - 18.50	Vinyasa Yoga	CAROLINA			
14.30 - 15.20	Step Tonic	LUISA P. •	18.00 - 18.50	M-BootCamp	MATTEO	14.30 - 15.20	Step Tonic	LUISA P. •	18.00 - 18.50	M-BootCamp	FRANCESCO	18.10 - 19.00	Cardio Tonic	PAOLO ••			
14.30 - 15.30	Calisthenics	STEFANO ★	18.40 - 19.30	Functional Step	ALE T. ••	14.30 - 15.30	Calisthenics	STEFANO ★	18.40 - 19.30	Body Pump	ORAZIO ••	INDOOR BIKE					
17.30 - 18.20	Step & Pump	ORAZIO ••	19.00 - 19.50	Flexilates	VALENTINA	17.30 - 18.20	Step Tonic	PAOLO ••	19.00 - 19.50	Functional Pilates	VALENTINA	9.15 - 10.00	Group Cycling	LUISA P.	DOMENICA		
18.10 - 18.25	Core Training	TOMMASO	19.40 - 20.10	ABS Workout	PAOLO	18.10 - 18.25	Core Training	SARA	19.40 - 20.30	Boxe & Tone	REBECCA	13.00 - 13.45	Bike Training	NICOLA	CORSI FITNESS		
18.25 - 19.10	Back Prevention	TOMMASO	19.15 - 20.15	Running Training	ELIO #	18.25 - 19.10	Back Prevention	SARA	INDOOR BIKE			18.45 - 19.30	Bike Training	NICOLA	9.30 - 10.20	Body Mind Class	ROTAZIONE
18.30 - 19.20	Functional Step	ANDREA ••	INDOOR BIKE			18.30 - 19.20	Functional Workout	ANDREA	13.00 - 13.45	Bike Training	NICOLA	ACQUA			10.30 - 11.20	Free Class	ROTAZIONE ••
19.00 - 20.00	Calcetto	FRANCESCO	7.30 - 8.15	Bike Training	NICOLA	19.10 - 20.00	Power Yoga	FRANCESCA D. LUISA B.	19.00 - 19.45	Bike Training	NICOLA	10.00 - 10.40	Acqua Functional	CLAUDIA M.	INDOOR BIKE		
19.30 - 20.20	Boxe & Tone	ANDREA	10.30 - 11.15	Soft Bike	LUISA P.	19.30 - 20.15	Fit Boxing	ANDREA	ACQUA						10.30 - 11.15	Fit Cycling	ROTAZIONE
INDOOR BIKE			13.00 - 13.45	Bike Training	NICOLA	INDOOR BIKE			7.10 - 8.00	Swim Training	MARCO ★						
9.15 - 10.00	Group Cycling	LUISA	19.00 - 19.45	Bike Training	NICOLA	13.00 - 13.45	Group Cycling	LUISA P.	9.30 - 10.10	Acqua Hiit	PAOLO						
13.00 - 13.45	Fit Cycling	FRANCO	ACQUA			18.30 - 19.15	Group Cycling	ALESSANDRO	10.15 - 10.55	Acqua Functional	PAOLO						
18.30 - 19.15	Fit Cycling	ROBERTO	7.10 - 8.00	Swim Training	MARCO ★	ACQUA			18.40 - 19.20	Acqua Gag	PAOLO						
19.30 - 20.15	Bike Training	NICOLA	9.30 - 10.10	Acqua Functional	PAOLO	10.00 - 10.40	Acqua Gag	CLAUDIA M.	19.30 - 20.30	Swim Training	LUCA ★						
			10.15 - 10.55	Acqua Hiit	PAOLO												
			18.40 - 19.20	Acqua Hiit	PAOLO												
			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 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

