

# FITNESS PROGRAM IN VIGORE DA LUNEDÌ 3 FEBBRAIO 2025

Registrati e prenota la tua lezione nell'AREA PERSONALE sul sito [www.millenniumsportfitness.com](http://www.millenniumsportfitness.com) oppure direttamente in RECESSION 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	RPP	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			DOMENICA		
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.	CORSI FITNESS		
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	9.30 - 10.20	Body Mind Class	ROTAZIONE
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	10.30 - 11.20	Free 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			INDOOR BIKE		
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.	10.30 - 11.15	Fit Cycling	ROTAZIONE
19.30 - 20.20	Boxe & Tone	ANDREA	10.30 - 11.15	Soft Bike	LUISA P.	19.30 - 20.15	Fit Boxing	ANDREA	ACQUA								
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 RECESSION.  
# 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

