

FITNESS PROGRAM IN VIGORE DA LUNEDÌ 21 LUGLIO 2025

Registrati e prenota la tua lezione nell'**AREA PERSONALE** sul sito www.millenniumsportfitness.com oppure direttamente in RECEPTION in giornata.

LUNEDÌ

CORSI FITNESS

8.30 – 9.20

Basic Pilates

PAOLO

12.45 – 13.30

Cross Training

REBECCA

13.00 – 13.50

Pilates Tools

PAOLO

14.30 – 15.20

Step Tonic

LUISA P •

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 ••

INDOOR BIKE

9.15 – 10.00

Group Cycling

LUISA

19.00– 19.45

Bike Training

NICOLA/ROBI

MARTEDÌ

CORSI FITNESS

9.00 – 9.50

RPP

LUISA P

10.00 – 10.50

Body Definition

REBECCA ••

12.45 – 13.35

Body Definition

REBECCA ••

12.50 – 13.40

Flexilates

VALENTINA

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

19.15 – 20.15

Running Training

ELIO #

INDOOR BIKE

13.00 – 13.45

Bike Training

NICOLA

19.00 – 19.45

Bike Training

NICOLA

ACQUA

9.30 – 10.10

Acqua Functional

PAOLO

18.40 – 19.20

Acqua Hiit

PAOLO

MERCOLEDÌ

CORSI FITNESS

9.30 – 10.20

Basic Pilates

BEATRICE

10.30 – 11.20

Functional Workout

ANDREA

12.45 – 13.40

M-BootCamp

ANDREA

12.50 – 13.45

Hatha Yoga

FRANCESCA D

14.30 – 15.20

Step Tonic

LUISA P •

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

INDOOR BIKE

18.30 – 19.15

Group Cycling

ALESSANDRO

ACQUA

10.00 – 10.40

Acqua Gag

CLAUDIA

GIOVEDÌ

CORSI FITNESS

9.00 – 9.50

Basic Pilates

REBECCA

10.00– 10.50

Body Definition

REBECCA ••

12.45 – 13.35

Body Pump

REBECCA •

18.10 – 19.00

Total Body

REBECCA ••

18.00 – 18.50

M-BootCamp

FRANCESCO

19.00 – 19.50

Functional Pilates

VALENTINA

INDOOR BIKE

13.00 – 13.45

Bike Training

NICOLA

19.00 – 19.45

Bike Training

NICOLA

ACQUA

9.30 – 10.10

Acqua Hiit

PAOLO

18.40 – 19.20

Acqua Gag

PAOLO

VENERDÌ

CORSI FITNESS

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 ••

INDOOR BIKE

13.00 – 13.45

Bike Training

NICOLA

ACQUA

10.00 – 10.40

Acqua Functional

CLAUDIA

SABATO

CORSI FITNESS

10.30 . 11.20

Free Class

ALE T ••

DOMENICA

CORSI FITNESS

10.30 – 11.20

Free Class

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

25 YEARS TO FEEL +