

FITNESS PROGRAM

IN VIGORE DA LUNEDÌ 8 SETTEMBRE 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
8.30 – 9.20Basic PilatesPAOLO	9.00 – 9.50RPPLUISA P	8.30 – 9.20Hatha YogaFRANCESCA D.	9.00 – 9.50Basic PilaesREBECCA	9.30 – 10.20Basic PilatesBEATRICE	9.30 – 10.20Basic PilatesPAOLO
9.30 – 10.20Functional WorkoutPG	10.00 – 10.50Body DefinitionREBECCA ••	9.30 – 10.20Basic PilatesBEATRICE	10.00 – 10.50Body DefinitionREBECCA ••	10.30 – 11.20GAGANDREA	10.30 – 11.20Free ClassALE T ••
10.30 – 11.20Anti-AgeLUISA P	12.45 – 13.35Body DefinitionREBECCA ••	10.30 – 11.20Functional WorkoutANDREA	12.45 – 13.35Body PumpREBECCA •	10.30 – 11.20Anti-AgeLUISA P	INDOOR BIKE
12.45 – 13.30Cross TrainingREBECCA	12.50 – 13.40Strong PilatesVALENTINA	10.30 – 11.20Anti-AgeLUISA P	12.50 – 13.40Hatha Yoga BaseFRANCESCA D.	12.50 – 13.40Functional WorkoutANDREA	10.30 – 11.15Fit CyclingROTAZIONE
13.00 – 13.50Pilates ToolsPAOLO	17.40 – 18.30Hatha YogaFRANCESCA D	12.45 – 13.40M-BootCampANDREA	17.40 – 18.30Total BodyREBECCA ••	13.00 – 13.50Functional PilatesPAOLO	
14.30 – 15.20Step TonicLUISA P •	18.00 – 18.50M-BootCampLAURA	12.50 – 13.45Hatha YogaFRANCESCA D.	18.00 – 18.50M-BootCampMATTEO	18.00 – 18.50Vinyasa YogaCAROLINA	
17.30 – 18.20Step & PumpORAZIO ••	18.40 – 19.30Functional StepALE T. ••	14.30 – 15.20Step TonicLUISA P •	18.40 – 19.30Body PumpORAZIO ••	18.10 – 19.00Cardio TonicPAOLO ••	
18.30 – 18.45Core TrainingTOMMASO	19.00 – 19.50Strong PilatesVALENTINA	17.30 – 18.20Step TonicPAOLO ••	19.00 – 19.50Strong PilatesVALENTINA	INDOOR BIKE	
18.45 – 19.30Back PreventionTOMMASO	19.15 – 20.15Running TrainingELIO #	18.10 – 18.25Core TrainingSARA	INDOOR BIKE	9.15 – 10.00Group CyclingLUISA P	DOMENICA
18.30 – 19.20Functional StepANDREA ••	INDOOR BIKE	18.25 – 19.10Back PreventionSARA	13.00 – 13.45Bike TrainingNICOLA	13.00 – 13.45Bike TrainingNICOLA	CORSI FITNESS
19.30 – 20.20GAGANDREA	10.30 – 11.15Soft BikeLUISA P	18.30 – 19.20Functional WorkoutANDREA	19.00 – 19.45Bike TrainingNICOLA	18.45 – 19.30Bike TrainingNICOLA	9.30 – 10.20Body Mind ClassROTAZIONE
INDOOR BIKE	13.00 – 13.45Bike TrainingNICOLA	19.30 – 20.15Fit BoxingANDREA	ACQUA	ACQUA	10.30 – 11.20Free ClassROTAZIONE ••
9.15 – 10.00Group CyclingLUISA	19.00 – 19.45Bike TrainingNICOLA	INDOOR BIKE	7.10 – 8.00Swim TrainingMARCO ★	10.00 – 10.40Acqua FunctionalCLAUDIA	
19.00 – 19.45Bike TrainingNICOLA/ROBI	ACQUA	13.00 – 13.45Group CyclingLUISA P	9.30 – 10.10Acqua HiitPAOLO		
	7.10 – 8.00Swim TrainingMARCO ★	18.30 – 19.15Group CyclingALESSANDRO	10.15–10.55Acqua FunctionalPAOLO		
	9.30 – 10.10Acqua FunctionalPAOLO	ACQUA	18.40 – 19.20Acqua GagPAOLO		
	10.15 – 10.55Acqua HiitPAOLO	10.00 – 10.40Acqua GagCLAUDIA	19.30 – 20.30Swim TrainingLUCA ★		
	18.40 – 19.20Acqua HiitPAOLO				
	19.30 – 20.30Swim TrainingLUCA ★				

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 +