

FITNESS PROGRAM IN VIGORE DAL LUNEDÌ 15 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	8.30 – 9.20Hatha YogaFRANCESCA D.	9.00 – 9.50Hatha YogaFRANCESCA P.	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	12.45 – 13.35Body DefinitionREBECCA ••	10.30 – 11.20Functional WorkoutANDREA	12.45 – 13.35Body PumpREBECCA •	10.30 – 11.20Anti-AgeLUISA	11.30 – 12.20Hatha YogaROTAZIONE
12.45 – 13.30Cross TrainingREBECCA	12.50 – 13.40Strong PilatesVALENTINA	10.30 – 11.20Anti-AgeLUISA	12.50 – 13.40Hatha Yoga BaseFRANCESCA D.	12.50 – 13.40Functional WorkoutANDREA	INDOOR BIKE
13.00 – 13.50Pilates ToolsPAOLO	13.00 – 14.00CalisthenicsSTEFANO ★	12.45 – 13.40M-BootCampANDREA	17.40 – 18.30Total BodyREBECCA ••	13.00 – 13.50Functional PilatesPAOLO	10.30 – 11.15Fit CyclingFRANCO
14.30 – 15.20Step TonicLUISA •	17.40 – 18.30Hatha YogaFRANCESCA D.	12.50 – 13.45Hatha YogaFRANCESCA D.	18.00 – 18.50M-BootCampMATTEO	18.00 – 18.50Vinyasa YogaCAROLINA	
14.30 – 15.30CalisthenicsSTEFANO ★	18.00 – 18.50M-BootCampLAURA	14.30 – 15.20Step TonicLUISA •	18.40 – 19.30Body PumpORAZIO ••	18.10 – 19.00Cardio TonicPAOLO ••	
17.30 – 18.20Step & PumpORAZIO ••	18.40 – 19.30Functional StepALE T ••	14.30 – 15.30CalisthenicsSTEFANO ★	19.00 – 19.50Strong PilatesVALENTINA	INDOOR BIKE	
18.30 – 18.45Core TrainingTOMMASO	19.00 – 19.50Strong PilatesVALENTINA	17.30 – 18.20Step TonicPAOLO ••	19.40 – 20.30Functional WorkoutREBECCA	9.15 – 10.00Group CyclingLUISA	DOMENICA
18.45 – 19.30Back PreventionTOMMASO	19.40 – 20.10ABS WorkoutPAOLO	18.10 – 18.25Core TrainingSARA	INDOOR BIKE	13.00 – 13.45Bike TrainingNICOLA	CORSI FITNESS
18.30 – 19.20Functional StepANDREA ••	19.15 – 20.15Running TrainingELIO #	18.25 – 19.10Back PreventionSARA	13.00 – 13.45Bike TrainingNICOLA	18.45 – 19.30Bike TrainingNICOLA	9.30 – 10.20Body Mind ClassROTAZIONE
19.30 – 20.20GAGANDREA	INDOOR BIKE	18.30 – 19.20Functional WorkoutANDREA	19.00 – 19.45Bike TrainingNICOLA	ACQUA	10.30 – 11.20Free ClassROTAZIONE ••
INDOOR BIKE	7.30 – 8.15Bike TrainingNICOLA	19.10 – 20.00Power YogaFRANCESCA P.	ACQUA	10.00 – 10.40Acqua FunctionalCLAUDIA	INDOOR BIKE
9.15 – 10.00Group CyclingLUISA	10.30 – 11.15Soft BikeLUISA	19.30 – 20.15Fit BoxingANDREA	7.10 – 8.00Swim TrainingMARCO ★		10.30 – 11.15Fit CyclingROTAZIONE
13.00 – 13.45Fit CyclingFRANCO	13.00 – 13.45Bike TrainingNICOLA	INDOOR BIKE	9.30 – 10.10Acqua HiitPAOLO		
18.30 – 19.15Fit CyclingROBERTO	19.00 – 19.45Bike TrainingNICOLA	13.00 – 13.45Fit CyclingFRANCO	10.15–10.55Acqua FunctionalPAOLO		
19.30–20.15Bike TrainingNICOLA	ACQUA	18.30 – 19.15Group CyclingALESSANDRO	18.40 – 19.20Acqua GagPAOLO		
	7.10 – 8.00Swim TrainingMARCO ★	ACQUA	19.30 – 20.30Swim TrainingLUCA ★		
	9.30 – 10.10Acqua FunctionalPAOLO	10.00 – 10.40Acqua GagCLAUDIA			
	10.15 – 10.55Acqua HiitPAOLO				
	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