

FITNESS PROGRAM

IN VIGORE DA MERCOLEDÌ 7 GENNAIO 2026

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