

FITNESS PROGRAM IN VIGORE DA LUNEDÌ 16 MARZO 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			CORSI FITNESS			CORSI FITNESS			CORSI FITNESS			CORSI FITNESS			CORSI FITNESS		
8.30 - 9.20	Basic Pilates	PAOLO	9.00 - 9.50	RPP	LUISA	8.30 - 9.20	Hatha Yoga	FRANCESCA D.	9.00 - 9.50	Hatha Yoga	FRANCESCA P.	9.30 - 10.20	Basic Pilates	FRANCESCA R.	9.30 - 10.20	Basic Pilates	PAOLO
9.30 - 10.20	Functional Workout PG		10.00 - 10.50	Body Definition	REBECCA ••	9.30 - 10.20	Basic Pilates	BEATRICE	10.00 - 10.50	Body Definition	REBECCA ••	10.30 - 11.20	GAG	ANDREA	10.30 - 11.20	Free Class	ALE T. ••
10.30 - 11.20	Anti-Age	LUISA	12.45 - 13.35	Body Definition	REBECCA ••	10.30 - 11.20	Functional Workout	ANDREA	12.45 - 13.35	Body Pump	REBECCA •	10.30 - 11.20	Anti-Age	LUISA	11.30 - 12.20	Hatha Yoga	ROTAZIONE
12.45 - 13.30	Cross Training	REBECCA	12.50 - 13.40	Strong Pilates	VALENTINA	10.30 - 11.20	Anti-Age	LUISA	12.50 - 13.40	Hatha Yoga Base	FRANCESCA D.	12.50 - 13.40	Functional Workout	ANDREA	INDOOR BIKE		
13.00 - 13.50	Pilates Tools	PAOLO	17.40 - 18.30	Hatha Yoga	FRANCESCA D.	12.45 - 13.40	M-BootCamp	ANDREA	17.40 - 18.30	Total Body	REBECCA ••	13.00 - 13.50	Functional Pilates	PAOLO	10.30 - 11.15	Fit Cycling	FRANCO
14.30 - 15.20	Step Tonic	LUISA •	18.00 - 18.50	M-BootCamp	LAURA	12.50 - 13.45	Hatha Yoga	FRANCESCA D.	18.00 - 18.50	M-BootCamp	MATTEO	18.00 - 18.50	Vinyasa Yoga	CAROLINA	DOMENICA		
17.30 - 18.20	Step & Pump	ORAZIO ••	18.40 - 19.30	Functional Step	ALE T. ••	14.30 - 15.20	Step Tonic	LUISA •	18.40 - 19.30	Body Pump	ORAZIO ••	18.10 - 19.00	Cardio Tonic	PAOLO ••	CORSI FITNESS		
18.30 - 18.45	Core Training	TOMMASO	19.00 - 19.50	Strong Pilates	VALENTINA	17.30 - 18.20	Step Tonic	PAOLO ••	19.00 - 19.50	Strong Pilates	VALENTINA	INDOOR BIKE					
18.45 - 19.30	Back Prevention	TOMMASO	19.15 - 20.15	Running Training	ELIO #	18.10 - 18.25	Core Training	SARA	INDOOR BIKE			9.15 - 10.00	Group Cycling	LUISA	CORSI FITNESS		
18.30 - 19.20	Functional Step	ANDREA ••	INDOOR BIKE			18.25 - 19.10	Back Prevention	SARA	13.00 - 13.45	Bike Training	NICOLA	13.00 - 13.45	Bike Training	NICOLA	9.30 - 10.20	Body Mind Class	ROTAZIONE
19.30 - 20.20	GAG	ANDREA	7.30 - 8.15	Bike Training	NICOLA	18.30 - 19.20	Functional Workout	ANDREA	19.00 - 19.45	Bike Training	NICOLA	18.45 - 19.30	Bike Training	NICOLA	10.30 - 11.20	Free Class	ROTAZIONE ••
INDOOR BIKE			10.30 - 11.15	Soft Bike	LUISA	19.10 - 20.00	Power Yoga	FRANCESCA P.	ACQUA			ACQUA			INDOOR BIKE		
9.15 - 10.00	Group Cycling	LUISA	13.00 - 13.45	Bike Training	NICOLA	19.30 - 20.15	Fit Boxing	ANDREA	7.10 - 8.00	Swim Training	MARCO ★	10.00 - 10.40	Acqua Functional	CLAUDIA	10.30 - 11.15	Fit Cycling	ROTAZIONE
13.00 - 13.45	Fit Cycling	FRANCO	19.00 - 19.45	Bike Training	NICOLA	INDOOR BIKE			9.30 - 10.10	Acqua Hiit	PAOLO	ACQUA					
18.30 - 19.15	Fit Cycling	ROBERTO	ACQUA			13.00 - 13.45	Fit Cycling	FRANCO	10.15 - 10.55	Acqua Functional	PAOLO	ACQUA					
19.30 - 20.15	Bike Training	NICOLA	7.10 - 8.00	Swim Training	MARCO ★	18.30 - 19.15	Group Cycling	ALESSANDRO	18.40 - 19.20	Acqua Gag	REBECCA	ACQUA					
			9.30 - 10.10	Acqua Functional	PAOLO	ACQUA			19.30 - 20.30	Swim Training	LUCA ★						
			10.15 - 10.55	Acqua Hiit	PAOLO	10.00 - 10.40	Acqua Gag	CLAUDIA									
			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 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

ACTIVATE YOUR +