

# FITNESS PROGRAM IN VIGORE DAL LUNEDÌ 22 GIUGNO 2026

Registrati e prenota la tua lezione nell'AREA PERSONALE sul sito [www.millenniumsportfitness.com](http://www.millenniumsportfitness.com) oppure direttamente in RECEPTION in giornata.

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

# ACTIVATE YOUR +