

FITNESS PROGRAM

IN VIGORE DA LUNEDÌ 27 LUGLIO 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 - 9.20Basic PilatesPAOLO	9.00 - 9.50RPPLUISA	9.30 - 10.20Basic PilatesBEATRICE	9.00 - 9.50Hatha YogaFRANCESCA P.	9.30 - 10.20Basic PilatesFRANCESCA R.	10.30 - 11.20Free ClassALE T. ••
10.30 - 11.20Anti-AgeLUISA	10.00 - 10.50Body DefinitionREBECCA ••	10.30 - 11.20Functional WorkoutANDREA	10.00 - 10.50Body DefinitionREBECCA ••	10.30 - 11.20GAGANDREA	
12.45 - 13.30Cross TrainingREBECCA	12.45 - 13.35Body DefinitionREBECCA ••	12.45 - 13.40Cross TrainingANDREA	12.45 - 13.35Body PumpREBECCA •	12.50 - 13.40Functional WorkoutANDREA	
13.00 - 13.50Pilates ToolsPAOLO	12.50 - 13.40Strong PilatesVALENTINA	12.50 - 13.45Hatha YogaFRANCESCA D.	17.40 - 18.30Total BodyREBECCA ••	13.00 - 13.50Functional PilatesPAOLO	
14.30 - 15.20Step TonicLUISA •	17.40 - 18.30Hatha YogaFRANCESCA D.	14.30 - 15.20Step TonicLUISA •	18.00 - 18.50M-BootCampMATTEO	18.10 - 19.00Cardio TonicPAOLO ••	
17.30 - 18.20Step & PumpORAZIO ••	18.00 - 18.50M-BootCampLAURA	17.30 - 18.20Step TonicPAOLO ••	19.00 - 19.50Strong PilatesVALENTINA		
18.30 - 18.45Core TrainingTOMMASO	18.40 - 19.30Functional StepALE T. ••	18.10 - 18.25Core TrainingSARA	INDOOR BIKE	INDOOR BIKE	
18.45 - 19.30Back PreventionTOMMASO	19.00 - 19.50Strong PilatesVALENTINA	18.25 - 19.10Back PreventionSARA	13.00 - 13.45Bike TrainingNICOLA	13.00 - 13.45Bike TrainingNICOLA	
18.30 - 19.20Functional StepANDREA ••		18.30 - 19.20Functional WorkoutANDREA	19.00 - 19.45Bike TrainingNICOLA		
INDOOR BIKE	INDOOR BIKE	INDOOR BIKE	ACQUA	ACQUA	DOMENICA
9.15 - 10.00Group CyclingLUISA	10.30 - 11.15Soft BikeLUISA	18.30 - 19.15Group CyclingALESSANDRO	9.30 - 10.10Acqua HiitPAOLO	10.00 - 10.40Acqua FunctionalCLAUDIA	CORSI FITNESS
19.00 - 19.45Bike TrainingNICOLA	13.00 - 13.45Bike TrainingNICOLA	ACQUA	18.40 - 19.20Acqua GagREBECCA		10.30 - 11.20Free ClassROTAZIONE ••
	19.00 - 19.45Bike TrainingNICOLA	10.00 - 10.40Acqua GagCLAUDIA			
	ACQUA				
	9.30 - 10.10Acqua FunctionalPAOLO				
	18.40 - 19.20Acqua HiitPAOLO				

IL CENTRO RIMARRÀ CHIUSO
DA VENERDÌ 14 A DOMENICA 23 AGOSTO
COMPRESI

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.



STUDIO BLU

STUDIO VERDE

STUDIO GIALLO

OUTDOOR

STUDIO GRIGIO

ABB. SPECIALE

GRADO DI IMPEGNO COREOGRAFICO: • BASSO •• MEDIO ••• ALTO

ACTIVATE YOUR +