

FITNESS PROGRAM

IN VIGORE DA LUNEDÌ 14 SETTEMBRE 2026

PRENOTA LA TUA LEZIONE : - Tramite App o Sito. Registrati nella tua area personale sul nostro sito oppure scarica l'app Millennium Fitness (disponibile su Apple Store e Google Play) per prenotare comodamente il tuo corso della giornata. - **A Millennium.** Puoi prenotare il corso che desideri direttamente in reception il giorno stesso.

LUNEDÌ			MARTEDÌ			MERCOLEDÌ			GIOVEDÌ			VENERDÌ			SABATO				
CORSI FITNESS			CORSI FITNESS			CORSI FITNESS			CORSI FITNESS			CORSI FITNESS			CORSI FITNESS				
8.30 - 9.20	Dynamic Flow	PAOLO	9.00 - 9.50	RPP	LUISA	8.30 - 9.20	Hatha Yoga	FRANCESCA D.	9.00 - 9.50	Hatha Yoga	FRANCESCA P.	8.30 - 9.20	Slow Flow Yoga	FRANCESCA P.	9.30 - 10.20	Dynamic Flow	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 ••	9.30 - 10.20	Basic Pilates	FRANCESCA R.	10.30 - 11.20	Free Class	ALE T. ••		
10.30 - 11.20	Active Aging	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	GAG	ANDREA	11.30 - 12.20	Recovery Yoga	ROTAZIONE		
12.45 - 13.30	Cross Training	REBECCA	12.50 - 13.40	Strong Pilates	VALENTINA	10.30 - 11.20	Active Aging	LUISA	12.50 - 13.40	Longevity Yoga	FRANCESCA D.	10.30 - 11.20	Active Aging	LUISA		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	Body Circuit	PAOLO	12.50 - 13.40	Functional Workout	ANDREA	10.30 - 11.15	Fit Cycling	FRANCO		
14.30 - 15.20	Step Tonic	LUISA •	18.00 - 18.50	M-BootCamp	MATTEO	12.50 - 13.40	Hatha Yoga	FRANCESCA D.	18.00 - 18.50	M-BootCamp	LAURA	13.00 - 13.50	Funtional Pilates	PAOLO					
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	REBECCA •	18.00 - 18.50	Vinyasa Yoga	CAROLINA					
18.30 - 18.45	Core Training	LAURA	19.00 - 19.50	Strong Pilates	VALENTINA	17.30 - 18.20	Step Burn&Tone	PAOLO ••	19.00 - 19.50	Strong Pilates	VALENTINA	18.10 - 19.00	Step Burn&Tone	PAOLO ••					
18.45 - 19.30	Back Care	LAURA	19.40 - 20.10	ABS Workout	PAOLO	18.10 - 18.25	Core Training	SARA		INDOOR BIKE				INDOOR BIKE				DOMENICA	
18.30 - 19.20	Functional Step	ANDREA ••		INDOOR BIKE		18.25 - 19.10	Back Care	SARA	13.00 - 13.45	Bike Training	NICOLA	9.15 - 10.00	Group Cycling	LUISA		CORSI FITNESS			
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	13.00 - 13.45	Bike Training	NICOLA	9.30 - 10.20	Mind & Body	ROTAZIONE		
19.30 - 20.20	Power Vinyasa	FRANCESCA P.	10.30 - 11.15	Soft Bike	LUISA	19.10 - 20.00	Pilates Flow	LAURA		ACQUA			18.45 - 19.30	Bike Training	NICOLA	10.30 - 11.20	Free Class	ROTAZIONE ••	
	INDOOR BIKE		13.00 - 13.45	Bike Training	NICOLA	19.30 - 20.15	Boxe Conditioning	ANDREA	7.10 - 8.00	Swim Training	MARCO ★		ACQUA				INDOOR BIKE		
9.15 - 10.00	Group Cycling	LUISA	19.00 - 19.45	Bike Training	NICOLA		INDOOR BIKE		9.30 - 10.10	Acqua Hiit	PAOLO	10.00 - 10.40	Acqua Hiit	CLAUDIA	10.30 - 11.15	Fit Cycling	ROTAZIONE		
13.00 - 13.45	Fit Cycling	FRANCO		ACQUA		13.00 - 13.45	Fit Cycling	FRANCO	10.15-10.55	Acqua Functional	PAOLO								
18.30 - 19.15	Fit Cycling	ROBERTO	7.10 - 8.00	Swim Training	MARCO ★	18.30 - 19.15	Group Cycling	ALESSANDRO	18.40 - 19.20	Acqua Gag	PAOLO								
19.30 - 20.15	Bike Training	NICOLA	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.																			

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 ACQUA. INFO E PRENOTAZIONI IN RECEPTION.



STUDIO BLU STUDIO VERDE STUDIO GIALLO OUTDOOR STUDIO GRIGIO

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

ACTIVATE YOUR +