

14 Giovedì**Fitness Metabolica**

Presentazione del programma da parte degli Operatori di FITNESS METABOLICA di Millennium rivolto a diabetici, obesi, cardiopatici. Dalle ore 9.30 alle 20.00.

15 Venerdì**Fitness Senior e Back Prevention Day**

Invito alla prova del corso FIT LOW, rivolto ai non più giovani che desiderano mantenere o ritrovare una buona forma fisica, e del corso BACK PREVENTION finalizzato alla prevenzione del mal di schiena.

10.30 - 11.30: **Fit Low**

18.15 - 19.00: **Back Prevention**

16 Sabato**Spinning Day**

Giornata dedicata agli appassionati dello SPINNING presentata dal Millennium Spinning Team.

10.45 - 12.00: **Welcome to the Event**

12.45 - 14.00: **Creative on the Road**

14.30 - 15.45: **Crazy Horses**

16.15 - 17.30: **Hasta la Vista**

Torneo di Squash: Categoria Red, Green e Light

17 Domenica**Maratona di Nuoto**

dalle 10.00 alle 17.00 con il Millennium Aqua Team

Kick Boxing Master

dalle 10.00 alle 12.00

Maratonina di Brescia

Partenza da Piazza Arnaldo alle ore 9.00

Torneo di Squash: Categoria Red, Green e Light

18 Lunedì**Group Classes Day**

Anteprima delle attività di gruppo 2006-07:

07.30 - 08.30: **Morning Training**

09.30 - 10.30: **Morning Tonic**

10.30 - 11.30: **Step Evolution**

12.50 - 13.50: **Pump & Tonic**

17.00 - 18.30: **Special Body Tonic**

18.30 - 20.00: **Step & Tonic**

20.00 - 21.00: **Kick Boxing**

20.00 - 21.30: **Hip-Hop**

19 Martedì**Aqua e Pilates Day**

Anteprima delle attività 2006-07:

10.00 - 10.45: **Aqua Gym**

13.00 - 14.00: **Aqua Step**

14.30 - 15.15: **Aqua Gym**

18.00 - 18.45: **Aqua Gym**

19.00 - 20.00: **Aqua Aerobics**

20.45 - 21.30: **Aqua Gym**

PILATES: 09.30-10.30 | 13.00-14.00 | 18.30-19.30

Durante il giorno sedute di prova dei Lettini Allegro Reformer.

Ore 21.00: **PARTY DELLA SOLIDARIETA'**
SECONDA CLASSE

Modalità di partecipazione:

SOCI Millennium: donazione libera.

NON SOCI: Una giornata: donazione libera a partire da 10€ con la maglietta della solidarietà.

Tutta la settimana: donazione libera a partire da 25€ con la maglietta della solidarietà.

Maglietta della Solidarietà: donazione libera a partire da 10€.

Le donazioni verranno devolute all'IRCCS FATEBENEFRADELLI per la ricerca sulla malattia di Alzheimer.

Ritira l'INVITO al **Party della Solidarietà** in Reception.