

Fitness Program

IN VIGORE DAL 11 SETTEMBRE 2017



MILLENNIUM
SPORT & FITNESS
Società Sportiva Dilettantistica

TONIFICAZIONE

STEP TONIC

Semplici coreografie svolte sullo step per una generale tonificazione muscolare.

BODY DEFINITION

Allenamento completo e intenso con l'utilizzo di manubri, body bar e step.

BODY PUMP

Allenamento che unisce la ginnastica aerobica agli esercizi con i pesi per un'ideale tonificazione muscolare ad alto dispendio calorico.

CARDIO TONIC

Combinazione dinamica di movimenti di tonificazione ad intensità crescente per un allenamento stimolante ed efficace.

STEP & PUMP

Lezione in cui si alternano l'allenamento muscolare del classico Body Pump con l'allenamento cardiovascolare previsto nelle lezioni di Step.

FREE CLASS

Classe i cui obiettivi sono la tonificazione e l'allenamento cardiovascolare, con un programma di esercizi che si rinnova ad ogni lezione.

BIKE & TONE

Divertente allenamento che unisce il lavoro cardio-vascolare svolto in bicicletta alla tonificazione muscolare.

STEP DEFINITION

Tonifica e scolpisce il corpo con esercizi ad intensità progressiva svolti con l'utilizzo dello Step.

GAG

Lezione in cui si alternano esercizi per la tonificazione di gambe, addominali e glutei.

ALLENAMENTO GENERALE

CORPO LIBERO

Risveglia i muscoli e metti in moto le articolazioni per iniziare la tua giornata con energia e vigore.

KICK BOXING

Calci e pugni a ritmo di musica per un allenamento efficace e divertente in cui il contatto fisico è in completa sicurezza (light contact).

RUNNING TRAINING

Allenamento outdoor rivolto a chi desidera perfezionare la tecnica della corsa podistica e migliorare la propria performance atletica.

CALCETTO [soggetta a prenotazione]

Un'ora di gioco di calcetto a 5 riservata ai tesserati di Millennium compresa nelle attività previste dall'abbonamento fitness, coordinata da un tecnico.

CORE TRAINING - DURATA 15 MINUTI

Intenso allenamento muscolare per la cintura addominale e dorsale che favorisce un adeguato allineamento posturale.

SPORT & FITNESS SRL
SOCIETÀ SPORTIVA DILETTANTISTICA AFFILIATA A:

MENTE E CORPO

ANTI-AGE PROGRAM

Ginnastica di recupero e mantenimento delle capacità organiche, della flessibilità e del tono muscolare.

BACK PREVENTION - DURATA 45 MINUTI

Corso di prevenzione al mal di schiena. Ogni incontro prevede una parte pratica con esercizi di tonificazione muscolare, respiratori, posturali e stretching accompagnati da una parte teorica di presa di coscienza del problema.

HATHA YOGA BASE

Programma di esercizi base per un corretto approccio alla millenaria disciplina dello Yoga.

HATHA YOGA

E' una delle forme dello Yoga che si basa su una serie di movimenti e posture di origini antichissime svolti con un approccio dinamico.

POWER YOGA

Disciplina derivata dall'Ashtanga Yoga che propone esercizi che allungano la muscolatura e rafforzano il corpo.

BASIC PILATES

Programma di esercizi ideato da Joseph Pilates per la presa di coscienza corporea attraverso movimenti armonici che sviluppano resistenza e flessibilità.

FUSION PILATES

Sviluppo degli elementi di base del metodo Pilates focalizzato su esercizi di forza e miglioramento della flessibilità, anche con l'utilizzo di piccoli attrezzi.

FLEXILATES

Obiettivo del corso è il miglioramento della flessibilità utilizzando la tecnica Pilates combinata ad esercizi di stretching.

BODYMIND

Lezione mente e corpo che di volta in volta propone attività quali Pilates, Yoga, Anti-Age e Back Prevention.

E' POSSIBILE SVOLGERE LEZIONI DI YOGA E PILATES INDIVIDUALI O IN PICCOLI GRUPPI A PAGAMENTO. INFORMAZIONI E PRENOTAZIONI IN RECEPTION.

AEROBICA

HENRY SHOCK

Lezione di ginnastica aerobica ideata da Enrico Filippini in cui esercizi di tonificazione si uniscono a coreografie di danza hip-hop e street dance.

STEP EVOLUTION

Lezione finalizzata all'incremento cardiovascolare attraverso esercizi sullo step con molteplici elementi di coordinazione e fantasia motoria.

ZUMBA

Divertiti mentre perdi peso! Zumba è una piacevole lezione per stare in forma.

SLIM TRAINING

Programma di allenamento brucia grassi per raggiungere e mantenere un ideale stato di forma fisica.

MPOUND

Divertente e innovativo allenamento aerobico e muscolare che prevede l'utilizzo di bacchette che aiutano a tenere il ritmo musicale.

ALLENAMENTO FUNZIONALE

CROSS TRAINING

Allenamento funzionale svolto in circuito per un ideale lavoro muscolare, mediante l'utilizzo di TRX, Kettlebell, Fitball e altri piccoli attrezzi.

FUNCTIONAL WORKOUT

Lezione di tonificazione con esercizi funzionali che possono essere svolti in circuito per un elevato impegno cardiovascolare.

FUNCTIONAL STEP

Divertenti coreografie sullo step composte da semplici esercizi di tonificazione muscolare e di sviluppo cardio vascolare.

FUNCTIONAL PILATES

Allenamento funzionale che prevede gli esercizi di base del metodo pilates svolti con un importante impegno cardiovascolare.

M-BOOTCAMP

Spopola negli Stati Uniti questo allenamento funzionale. Si rivolge a chi desidera lavoro intenso ed estremamente allenante.

SYNRGY

Allenamento a circuito sull'attrezzatura Synrgy360.

INDOOR BIKE CLASSES

BASIC CYCLING

Lezione di media intensità i cui obiettivi principali sono l'insegnamento della corretta pedalata e posizione sulla bicicletta, e l'apprendimento delle varie andature. Indicata per i principianti.

SOFT BIKE

Blando allenamento che prevede il monitoraggio continuo delle pulsazioni cardiache.

FIT CYCLING

Lezione il cui scopo è il mantenimento di uno sforzo di media intensità simulando andature miste, collinari o in pianura.

BIKE TRAINING

Allenamento ciclistico con le varie tecniche di andatura. Può rappresentare un test di verifica del livello di allenamento raggiunto.

RACE CYCLING - DURATA 90 MINUTI

È una lezione con prestazioni misurate e guidate con l'obiettivo di raggiungere a ritmo della musica determinati valori cardiovascolari in maniera performante scaricando le proprie tensioni.

AQUA

GINNASTICA IN ACQUA

Allenamento svolto in acqua che ha come obiettivo la mobilitazione articolare, la tonificazione, la coordinazione, e la scioltezza dei movimenti.

AQUAGYM

Lezione mirata ad ottenere una tonificazione generale attraverso semplici movimenti da svolgere in acqua.

AQUA FUNCTIONAL

L'acqua utilizzata come elemento resistente per un divertente allenamento che prevede esercizi di tonificazione muscolare, scioltezza articolare e resistenza organica da svolgere in circuito.

AQUA GAG

Intenso ed allenante programma di esercizi che coinvolgono prevalentemente glutei, addominali e gambe.

AQUA CIRCUIT

Programma di allenamento cardiovascolare e di tonificazione muscolare che prevede esercizi svolti in circuito in cui viene impegnato un settore muscolare specifico in ogni stazione.

SWIM TRAINING - DURATA 60 MINUTI

Programma d'allenamento che ha come obiettivo il potenziamento organico e muscolare attraverso il nuoto.

ATTIVITÀ A PAGAMENTO

**PERSONAL TRAINING - PREPARAZIONE ATLETICA
POTENZIAMENTO SPORTIVO - POWER PLATE - SYNRGY
FITNESS METABOLICA - FUNCTIONAL & CYCLING - CALCETTO
GINNASTICA CORRETTIVA - CORSI PREPARTO.**

POLE DANCE - CERCHIO, TESSUTI E RETI AEREE.

INFORMAZIONI E PRENOTAZIONI IN RECEPTION.

GRUPPI SPORTIVI

**Running Team - Bike Team Loda
Nuoto Pre-Agonistico - Nuoto Agonistico**

SERVIZI ALLA PERSONA

**Ristorante - Pro Shop - Terrazza Solarium
Parrucchiere - Centro Estetico
NOVITÀ 2017: NUOVA AREA BENESSERE**

SPONSOR TECNICO

SPORT LAND
SUPPORTS YOUR PASSION

ORARI DI APERTURA

IL CENTRO CHIUDE 30 MINUTI DOPO IL TERMINE DELLE ATTIVITÀ.

	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENEDI	SABATO	DOMENICA
CARDIO FITNESS E ALLENAMENTO MUSCOLARE	07.00 / 22.00	07.00 / 22.00	06.30 / 22.00	07.00 / 22.00	06.30 / 22.00	08.00 / 18.30	09.00 / 17.30
NUOTO LIBERO E IDROMASSAGGIO	Mattino/Pom: 07.00 / 15.00 Sera: 18.00 / 22.00	Mattino/Pom: 07.00 / 15.00 Sera: 18.30 / 22.00	Mattino/Pom: 06.30 / 15.00 Sera: 18.00 / 22.00	Mattino/Pom: 07.00 / 15.00 Sera: 18.30 / 22.00	Mattino/Pom: 06.30 / 15.00 Sera: 18.00 / 21.30	08.00 / 18.30 <i>Per il nuoto libero negli orari indicati, vengono garantite minimo tre corse.</i>	09.00 / 17.30
TERMAE AREA BENESSERE	09.00 / 22.00	09.00 / 22.00	09.00 / 22.00	09.00 / 22.00	09.00 / 22.00	09.00 / 18.30	09.00 / 17.30

ANIF Federazione Nazionale Associazioni Sportive Dilettantistiche
FIN Federazione Italiana Nuoto
CENTRO SPORTIVO ITALIANO Comitato di Brescia
CONI/FMSI Consorzio per la Qualità delle Attività Sportive
Iscritta al registro Nazionale delle Associazioni e Società Sportive Dilettantistiche CONI al N. 50899

Sport & Fitness srl Società Sportiva Dilettantistica certificata secondo lo schema di certificazione rispetto le norme QIS serie 10000. Certificazione n. IT250474

CONI/FMSI
QIS
CONSORZIO PER LA QUALITÀ DELLE ATTIVITÀ SPORTIVE

Sport & Fitness srl Società Sportiva Dilettantistica Brescia - via Vittime Civili di Guerra, 10
tel. 030 3540613 - fax. 030 3544640 - www.millenniumsportfitness.com - info@millenniumsportfitness.com
P.I. e C.F. Reg. Imp B502828510988 - REA 481913 - Cap.i. v. €20.000



VISITE SPECIALISTICHE E PRESTAZIONI

ALLERGLOGIA E IMMUNOLOGIA . AGOPUNTURA . CARDIOLOGIA
 CHIRURGIA VASCOLARE . DERMATOLOGIA E FOTOTERAPIA . DIABETOLOGIA E
 DISTURBI METABOLICI . DIETOLOGIA . ECOGRAFIE . ENDOCRINOLOGIA . FISIATRIA
 GASTROENTEROLOGIA . AMBULATORIO PER LA SALUTE DEL FEGATO E DIGESTIVA
 GINECOLOGIA . HOLTER CARDIACO . MEDICINA DELLO SPORT . MEDICINA ESTETICA
 MEDICINA INTERNA . MEDICINA LEGALE . NEUROLOGIA . ORTOPEDIA . OSTEOPATIA
 OTORINOLARINGOIATRIA . PEDIATRIA . PNEUMOLOGIA . PSICHIATRIA . PSICOLOGIA
 REUMATOLOGIA . UROLOGIA E ANDROLOGIA

FISIOTERAPIA E RIABILITAZIONE Rieducazione a secco e in acqua .
 Test e Riabilitazione isocinetica propriocettiva . Mobilizzazione passiva
 Rieducazione posturale globale . Tecarterapia . Laserterapia . Tens .
 Dadianamica . Ionofresi Infrarosso . Radarterapia . Ultrasuono . Taping .
 Kinesiotape . Massoterapia . Massaggio sportivo.

ALLERGY CARE Il centro allergologico specialistico ha come punti di forza la professionalità degli specialisti in continuo aggiornamento scientifico, la rapidità nei tempi di esecuzione dei test necessari ad inquadrare la malattia allergica e l'educazione del paziente per una gestione adeguata della patologia.

GROTTA DI SALE L'haloterapia è una terapia naturale basata sull'inalazione di cloruro di sodio medicale micronizzato. Oltre a benefici psicofisici come la diminuzione dello stress, effetti positivi sul sonno e sulla capacità di rilassamento, l'haloterapia viene utilizzata per curare svariate malattie: è indicata per asma, sinusiti, riniti, otiti, malattie broncopulmonari e raffreddori allergici.



	MATTINO					PRANZO			POMERIGGIO - SERA										INDOOR BIKE					AQUA													
LUNEDÌ	7.30 8.00 CORPO LIBERO	7.30 10.30 GINNASTICA CORRETTIVA	9.30 10.25 FUNCTIONAL WORKOUT		10.30 11.25 ZUMBA	10.30 11.25 ANTI-AGE PROGRAM	12.45 13.30 CROSS TRAINING	12.50 13.45 ZUMBA		14.30 15.25 STEP TONIC	15.00 16.00 POTENZIAMENTO SPORTIVO UNDER 18	15.30 17.30 GINNASTICA CORRETTIVA	17.30 18.25 STEP & PUMP	18.00 18.15 CORE TRAINING	18.15 19.00 BACK PREVENTION	18.30 19.15 FUNCTIONAL STEP	19.00 19.55 HENRY SHOCK	19.15 20.10 POWER YOGA	19.15 20.00 GAG	20.00 21.00 CALCETTO OUTDOOR	20.00 21.00 KICK BOXING		9.15 FIT CYCLING		13.00 FIT CYCLING		18.30 FIT CYCLING	19.30 BIKE TRAINING						20.00 AQUA FUNCTIONAL			
MARTEDÌ		8.30 10.30 GINNASTICA CORRETTIVA	9.00 9.55 HATHA YOGA BASE		10.00 10.55 BODY DEFINITION	11.00 11.30 MPOUND	12.50 13.45 BODY DEFINITION	12.50 13.50 POWER YOGA				16.30 17.00 BIKE & TONE	17.30 18.30 HATHA YOGA	18.00 18.30 SYNRGY CIRCUIT	18.00 18.55 BODY DEFINITION	18.30 19.25 ZUMBA	19.00 19.55 FUNCTIONAL PILATES	19.15 20.00 CROSS TRAINING	19.30 20.30 RUNNING TRAINING OUTDOOR	19.30 20.00 MPOUND	20.00 20.45 BODY PUMP	7.30 FIT CYCLING		10.30 SOFT BIKE	13.00 BIKE TRAINING	17.00 BIKE & TONE	19.00 FIT CYCLING		9.30 AQUA GAG		14.30 AQUA GYM	18.40 AQUA GYM	19.30 SWIM TRAINING				
MERCOLEDÌ		7.30 10.30 GINNASTICA CORRETTIVA	9.30 10.25 BASIC PILATES		10.30 11.25 FUNCTIONAL WORKOUT	10.30 11.25 ANTI-AGE PROGRAM	12.50 13.45 M BOOTCAMP	12.50 13.50 HATHA YOGA	13.15 13.45 SYNRGY CIRCUIT	14.30 15.25 STEP TONIC		15.30 17.30 GINNASTICA CORRETTIVA	17.45 18.40 FUNCTIONAL WORKOUT	18.00 18.15 CORE TRAINING	18.15 19.00 BACK PREVENTION	18.45 19.40 SLIM TRAINING	19.00 19.55 HENRY SHOCK	19.00 19.55 POWER YOGA			20.00 21.00 KICK BOXING			13.00 FIT CYCLING		18.30 FIT CYCLING	19.30 BASIC CYCLING	9.00 GINNASTICA IN ACQUA		10.00 AQUA GYM			19.45 AQUA FUNCTIONAL				
GIOVEDÌ	7.30 8.00 CORPO LIBERO	8.30 10.30 GINNASTICA CORRETTIVA	9.00 10.00 HATHA YOGA BASE		10.00 10.55 BODY DEFINITION		12.50 13.45 BODY PUMP	12.50 13.50 HATHA YOGA BASE			15.00 16.00 POTENZIAMENTO SPORTIVO UNDER 18			18.00 18.30 SYNRGY CIRCUIT	18.00 18.30 MPOUND	18.30 19.15 CROSS TRAINING		19.00 19.55 FLEXILATES	19.15 20.10 BODY PUMP				10.00 BASIC CYCLING	13.00 BASIC CYCLING		19.00 FIT CYCLING		9.30 AQUA CIRCUIT		18.40 AQUA GYM	19.30 SWIM TRAINING						
VENERDÌ		7.30 10.30 GINNASTICA CORRETTIVA	9.30 9.55 FUSION PILATES	9.45 10.45 FUNCTIONAL & CYCLING	10.30 11.25 STEP DEFINITION	10.30 11.25 ANTI-AGE PROGRAM	12.50 13.45 FUNCTIONAL WORKOUT	13.00 13.55 FUSION PILATES				15.30 17.30 GINNASTICA CORRETTIVA	17.45 18.40 CARDIO TONIC	18.00 18.55 HATHA YOGA		18.45 19.40 STEP EVOLUTION	19.00 19.55 M BOOTCAMP						9.15 FIT CYCLING		13.00 BIKE TRAINING		18.45 FIT CYCLING	9.00 GINNASTICA IN ACQUA		10.00 AQUA GYM	14.30 AQUA GYM						
SABATO			10.00 10.30 SYNRGY CIRCUIT	10.30 11.25 FREE CLASS	11.30 12.30 HATHA YOGA					14.30 15.00 SYNRGY CIRCUIT	TROVA I TUOI OBIETTIVI DIMAGRIMENTO Voglio dimagrire in breve tempo per vedermi meglio, sentirmi bene e muovermi agevolmente. FORZA E RESISTENZA Desidero muscoli forti, reattivi e resistenti per sentirmi energico. TONO E FORMA Voglio sentirmi tonico e vedermi in forma con le curve al posto giusto e ben definite. MENTE E CORPO Ho bisogno di liberare la mente dallo stress giornaliero e ritrovare le sensazioni più profonde dei miei muscoli e delle mie articolazioni.										GRADO DI IMPEGNO COREOGRAFICO <ul style="list-style-type: none"> ■ Semplice ■ Medio ■ Impegnativo 					STUDI <ul style="list-style-type: none"> ■ Studio Blu ■ Studio Verde ■ Studio Giallo ■ Studio Grigio ■ Outdoor ■ Synergy 					10.30 RACE CYCLING 90 MIN.	12.30 FIT CYCLING	Le lezioni durano 45' ad eccezione di Race Cycling (90'). È necessaria la prenotazione da effettuare in reception il giorno stesso. La prenotazione rimane valida entro 5 minuti dall'inizio della lezione. Si richiede puntualità e rispetto dei tempi di inizio e fine della lezione. Si richiede l'uso della salvietta personale.				
DOMENICA		9.30 10.30 BODYMIND CLASS	10.30 11.25 FREE CLASS																															16.15 AQUA GYM	Le lezioni durano 40'. Vengono svolte nella vasca grande. Si richiede puntualità e rispetto dei tempi di inizio e fine della lezione.		