

	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	15.30 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	9.15 FIT CYCLING	18.30 FIT CYCLING	19.30 BIKE TRAINING	19.45 AQUA FUNCTIONAL					
MARTEDÌ			9.00 9.55 HATHA YOGA BASE	10.00 10.55 BODY DEFINITION	11.00 11.30 MPOUND	12.50 13.45 BODY DEFINITION				17.30 18.30 HATHA YOGA	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 20.15 BODY PUMP	7.30 FIT CYCLING	13.00 BIKE TRAINING	19.00 FIT CYCLING	9.30 AQUA GAG	14.30 AQUA GYM	18.40 AQUA GYM	19.30 SWIM TRAINING		
MERCOLEDÌ			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	14.30 15.25 STEP TONIC		17.45 18.40 FUNCTIONAL WORKOUT	18.00 18.55 M BOOTCAMP	18.00 18.15 CORE TRAINING	18.15 19.00 BACK PREVENTION	18.45 19.40 SLIM TRAINING	19.00 19.55 HENRY SHOCK			13.00 FIT CYCLING	18.30 FIT CYCLING	9.00 GINNASTICA IN ACQUA	10.00 AQUA GYM				
GIOVEDÌ	7.30 8.00 CORPO LIBERO	7.30 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				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	19.00 FIT CYCLING		9.30 AQUA CIRCUIT		18.40 AQUA GYM	19.30 SWIM TRAINING		
VENERDÌ		8.30 10.30 GINNASTICA CORRETTIVA	9.30 10.25 FUSION PILATES	9.45 10.45 FUNCTIONAL & CYCLING	10.30 11.25 GAG	10.30 11.25 ANTI-AGE PROGRAM	12.50 13.45 FUNCTIONAL WORKOUT	12.50 13.45 FUSION PILATES	15.30 17.30 GINNASTICA CORRETTIVA	18.00 18.55 CARDIO TONIC	18.00 18.55 HATHA YOGA			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			10.30 11.25 FREE CLASS	11.30 12.30 HATHA YOGA	TROVA I TUOI OBIETTIVI										10.30 RACE CYCLING	<i>Le lezioni durano 45' ad eccezione di Race Cycling (90'). È necessaria la prenotazione da effettuare in reception il giorno stesso.</i>									
DOMENICA			9.30 10.30 BODYMIND CLASS	10.30 11.25 FREE CLASS	GRADO DI IMPEGNO COREOGRAFICO										10.30 FIT CYCLING	<i>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.</i>									

ORARIO IN VIGORE DAL 25 GIUGNO AL 29 LUGLIO E DAL 3 AL 9 SETTEMBRE

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

- Semplice** (Studio Blu)
- Medio** (Studio Verde)
- Impegnativo** (Studio Giallo)

STUDI

- Studio Blu
- Studio Verde
- Studio Giallo
- Studio Grigio
- Outdoor
- Power Rack

★ LEZIONE A PAGAMENTO. INFO E PRENOTAZIONI IN RECEPTION.

Ognuno deve regolarsi rispetto al proprio stato di forma e di preparazione fisica. Consultare i tecnici per un corretto allenamento. **Gli orari indicati possono subire variazioni previa esposizione dei cambiamenti in reception.**

MUOVIAMOCI PER L'ALZHEIMER

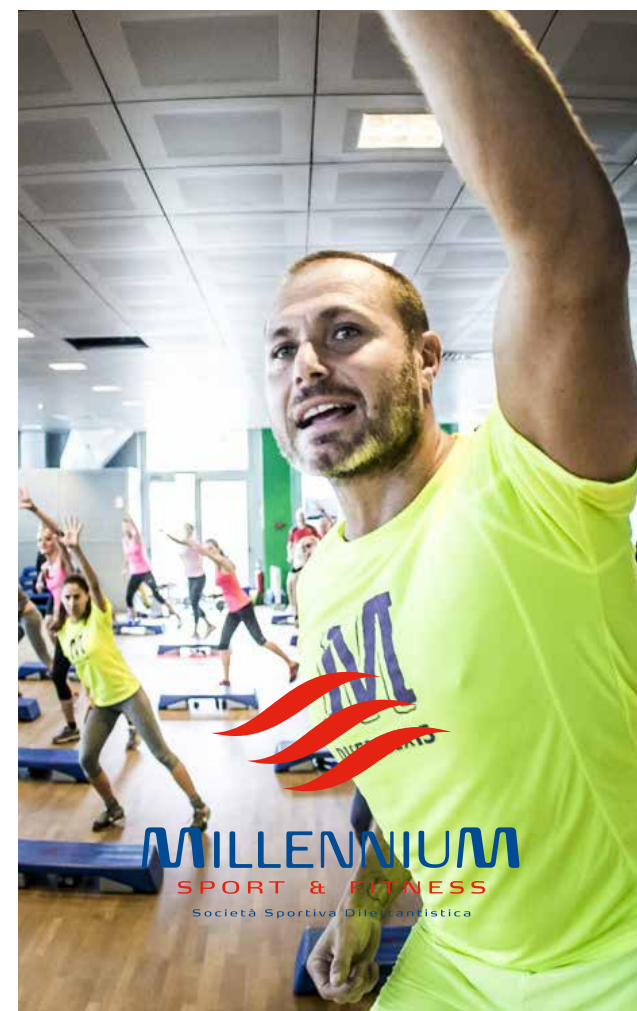
13-21 SETTEMBRE 2018
CON NOI CHI SI MUOVE RACCOGLIE FONDI SOSTENIAMO LA RICERCA SULLA MALATTIA DI ALZHEIMER!

ACQUISTA LA T-SHIRT DELLA SOLIDARIETÀ E PARTECIPA ALLE INIZIATIVE



Fitness Program

IN VIGORE DAL 25 GIUGNO 2018



MILLENNIUM
SPORT & FITNESS
Società Sportiva Dilettantistica

	MATTINO	PRANZO	POMERIGGIO - SERA										INDOOR BIKE		AQUA				
LUNEDÌ			10.00 10.55 .. BODY DEFINITION	12.45 13.30 .. CROSS TRAINING		14.30 15.25 .. STEP TONIC	17.30 18.25 .. STEP & PUMP	18.00 18.15 .. CORE TRAINING	18.15 19.00 .. BACK PREVENTION	18.30 19.15 .. FUNCTIONAL STEP	19.15 20.10 .. POWER YOGA	19.15 20.00 .. GAG		9.15 FIT CYCLING		19.00 FIT CYCLING			19.45 AQUA FUNCTIONAL
MARTEDÌ		9.00 9.55 .. HATHA YOGA BASE	10.00 10.55 .. BODY DEFINITION	12.50 13.45 .. BODY DEFINITION			17.30 18.30 .. HATHA YOGA	18.00 18.55 .. BODY DEFINITION					19.30 20.15 .. BODY PUMP	13.00 BIKE TRAINING		19.00 FIT CYCLING	9.30 AQUA GAG		18.40 AQUA GYM
MERCOLEDÌ			10.30 11.25 .. FUNCTIONAL WORKOUT	12.50 13.45 .. M BOOTCAMP	12.50 13.50 .. HATHA YOGA			18.00 18.55 .. M BOOTCAMP	18.15 19.10 .. SLIM TRAINING						18.30 FIT CYCLING		10.00 AQUA GYM		
GIOVEDÌ		9.00 10.00 .. HATHA YOGA BASE	10.00 10.55 .. BODY DEFINITION	12.50 13.45 .. BODY PUMP					18.30 19.15 .. CROSS TRAINING			19.15 20.10 .. BODY PUMP	10.00 BASIC CYCLING		19.00 FIT CYCLING	9.30 AQUA CIRCUIT		18.40 AQUA GYM	
VENERDÌ		9.30 10.25 .. FUSION PILATES	10.30 11.25 .. GAG	12.50 13.45 .. FUNCTIONAL WORKOUT			18.00 18.55 .. CARDIO TONIC				19.00 19.55 .. M BOOTCAMP			13.00 BIKE TRAINING			10.00 AQUA GYM		
SABATO			10.30 11.25 .. FREE CLASS										10.30 RACE CYCLING 90 MIN.						
DOMENICA			10.30 11.25 .. FREE CLASS										10.30 FIT CYCLING					16.15 AQUA GYM	

ORARIO IN VIGORE DAL 30 LUGLIO AL 2 SETTEMBRE

ATTIVITA' SPORTIVE FINALIZZATE ALLA SALUTE E AL FITNESS

DELIBERA NAZIONALE CONI DEL 10/05/2017
ELENCO DISCIPLINE AL N. 77/111/113/278

ATTIVITÀ COMPRESSE NEGLI ABBONAMENTI

TONIFICAZIONE - MENTE E CORPO - AEROBICA
INDOOR BIKE - ALLENAMENTO GENERALE
ALLENAMENTO FUNZIONALE
ATTIVITÀ GINNICO SPORTIVE ACQUATICHE

ATTIVITÀ EXTRA

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 Agonistico

0-18 ACTIVITY

Aerial Academy - Dance Academy - Scuola Nuoto

AREA BENESSERE - RISTORANTE - PRO SHOP
PARRUCCHIERE - CENTRO ESTETICO
NUOVA TERRAZZA SOLARIUM

SPONSOR TECNICO **SPORT LAND**
SUPPORTS YOUR PASSION

SPORT & FITNESS SRL
SOCIETÀ SPORTIVA DILETTANTISTICA AFFILIATA A:



Iscritta al registro Nazionale delle Associazioni
e Società Sportive Dilettantistiche CONI al N. 50899

ORARI DI APERTURA

IL CENTRO CHIUDE 30 MINUTI DOPO IL TERMINE DELLE ATTIVITÀ.

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	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 Per il nuoto libero negli orari indicati, vengono garantite minimo tre corsie.	09.00 / 17.30
TERME 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

