



# Fitness Program

IN VIGORE DAL 24 GIUGNO 2019



**MILLENNIUM**  
SPORT & FITNESS  
Società Sportiva Dilettantistica

	MATTINO		PRANZO	POMERIGGIO - SERA					INDOOR BIKE		ACQUA					
<b>LUNEDÌ</b>	7.30 8.00 CORPO LIBERO	9.30 10.25 FUNCTIONAL WORKOUT	12.45 13.30 CROSS TRAINING	12.50 13.45 HATHA YOGA	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 GROUP CYCLING	19.00 FIT CYCLING	10.00 AQUA GAG	19.45 AQUA FUNCTIONAL	
<b>MARTEDÌ</b>		9.00 9.55 HATHA YOGA BASE	10.00 10.55 BODY DEFINITION	12.50 13.45 BODY DEFINITION		17.20 18.15 HATHA YOGA		18.00 18.55 BODY DEFINITION			19.00 19.55 BODY PUMP		13.00 STRONG CYCLING	19.00 FIT BIKE	9.30 AQUA HIIT	18.40 AQUA HIIT
<b>MERCOLEDÌ</b>		9.30 10.25 BASIC PILATES	10.30 11.25 FUNCTIONAL WORKOUT	12.50 13.45 M BOOTCAMP			18.00 18.55 M BOOTCAMP	18.00 18.15 CORE TRAINING	18.15 19.00 BACK PREVENTION	18.15 19.10 SLIM TRAINING			18.30 FIT CYCLING	10.00 AQUA GAG		
<b>GIOVEDÌ</b>	7.30 8.00 CORPO LIBERO	9.00 9.55 HATHA YOGA BASE	10.00 10.55 BODY DEFINITION	12.50 13.45 BODY PUMP	12.50 13.45 HATHA YOGA BASE		17.30 18.25 STEP & PUMP		18.30 19.00 M-HIT	19.00 19.55 BODY DEFINITION			10.00 FIT BIKE	19.00 FIT BIKE	9.30 AQUA HIIT	18.40 AQUA GAG
<b>VENERDÌ</b>		9.30 10.25 BASIC PILATES	10.30 11.25 GAG	12.50 13.45 FUNCTIONAL WORKOUT			18.00 18.55 CARDIO TONIC			19.00 19.55 M BOOTCAMP		9.15 GROUP CYCLING	13.00 STRONG CYCLING	10.00 AQUA GYM		
<b>SABATO</b>			10.30 11.25 FREE CLASS										10.30 LONG TRAINING 90 MIN.			
<b>DOMENICA</b>			10.30 11.25 FREE CLASS										Fit CYCLING	16.15 AQUA GYM		

ORARIO IN VIGORE DAL 29/07 AL 01/09

## 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 - Triathlon Team

### 0-18 ACTIVITY

Aerial Academy - Dance Academy - Scuola Nuoto

AREA BENESSERE - RISTORANTE - PRO-SHOP  
PARRUCCHIERE - CENTRO ESTETICO  
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
<b>CARDIO FITNESS E ALLENAMENTO MUSCOLARE</b>	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
<b>NUOTO LIBERO E IDROMASSAGGIO</b>	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 corsie.</i>	09.00 / 17.30
<b>TERMAE AREA BENESSERE</b>	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

Sport & Fitness srl Società Sportiva Dilettantistica Brescia - via Vittime Civili di Guerra, 10

tel. 030 3540613 - fax. 030 3546440 - www.millenniumsportfitness.com - info@millenniumsportfitness.com

P.I. e C.F. Reg. Imp B502828510988 - REA 481913 - Cap.i. v. €20.000

