

Fitness Program

IN VIGORE DAL 09 SETTEMBRE 2019



MILLENNIUM
SPORT & FITNESS
Società Sportiva Dilettantistica

ATTIVITÀ SPORTIVE FINALIZZATE ALLA SALUTE E AL FITNESS

DELIBERA NAZIONALE CONI DEL 10/05/2017 ELENCO DISCIPLINE AL N. 77/111/112/113/278/280

TONIFICAZIONE

FINALIZZATA AL FITNESS

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

FINALIZZATO AL FITNESS

CORPO LIBERO - Risveglia i muscoli e mette 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.

ATTIVITÀ MENTE E CORPO

FINALIZZATE AL FITNESS

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.

FITNESS YOGA BASE - Programma di esercizi base per un corretto approccio alla millenaria disciplina dello Yoga.

FITNESS 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.

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

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

FITNESS 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.

FITNESS TOOLS PILATES - Unisce alle normali tecniche del Pilates l'utilizzo di piccoli attrezzi per creare nuovi moduli di lavoro motivanti e allenanti, per aumentare l'intensità degli esercizi.

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

FITNESS FOAM ROLLER - Programma di esercizi che utilizza l'attrezzo Foam Roller per creare sequenze di allungamento e rilassamento muscolare.

FITNESS 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.

GINNASTICA 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 SHOCK - 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 deale stato di forma fisica.

ALLENAMENTO FUNZIONALE

FINALIZZATO AL FITNESS

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.

M-HIIT - Millennium-High Intensity Interval Training, allenamento ad alta intensità per lo sviluppo della forza, coordinazione e destrezza mediante esercizi svolti in circuito.

GdM - Lezione sia indoor che outdoor in cui si lavora a circuito alternando esercizi per la tonificazione di gambe, addominali e glutei.

PALISTENICS - Innovativa lezione che utilizza il palo sul quale vengono svolti esercizi di equilibrio, forza e flessibilità unendo il lavoro calistenico al fitness.

INDOOR CYCLING

GROUP CYCLING - Sistema di allenamento indoor per un piacevole e coinvolgente lavoro cardiovascolare.

MORNING RIDE - Lezione di risveglio per migliorare il tono muscolare ed attivare il metabolismo

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.

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

BIKE TRAINING - Seduta di allenamento ciclistico dedicata a chi desidera migliorare la propria prestazione ciclistica su strada e fuori strada.

LONG TRAINING - DURATA 90 MINUTI - Lezione specifica per chi desidera migliorare il proprio allenamento in bici da strada o MTB.

ACQUA

ATTIVITÀ GINNICO SPORTIVE ACQUATICHE

ACQUA CIRCUIT - Allenamento intervallato con l'utilizzo di piccoli attrezzi che ha come obiettivo il potenziamento cardio-vascolare e la tonificazione muscolare.

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 - Allenamento specifico per ridurre la ritenzione idrica, drenare e rimodellare gambe e girovita

AQUA HIIT - Muoviti ad alta intensità per sviluppare forza, resistenza, destrezza e coordinazione.

SWIM TRAINING - DURATA 60 MINUTI - Programma d'allenamento che ha come obiettivo il potenziamento organico e muscolare attraverso il nuoto.

MILLENNIUM EXTRA

PERSONAL TRAINING - PREPARAZIONE ATLETICA
POTENZIAMENTO SPORTIVO - POWER PLATE - SYNRGY
FITNESS METABOLICA - PERSONAL PILATES
FUNCTIONAL & CYCLING - CALCETTO
GINNASTICA CORRETTIVA - CORSI PREPARTO.
POLE DANCE - CERCHIO, AMACA, TESSUTI E RETI AEREE.

INFORMAZIONI E PRENOTAZIONI IN RECEPTION.

SQUADRE AGONISTICHE

Running Team - Bike Team Loda - Triathlon Team
Nuoto Pre-Agonistico
Nuoto Agonistico Giovanile e Master

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

SPORT & FITNESS SRL
SOCIETÀ SPORTIVA DILETTANTISTICA AFFILIATA A:



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



SPONSOR TECNICO



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 corsie.</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 |

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

ALLERGOLOGIA . CARDIOLOGIA . CHIRURGIA BARIATRICA . CHIRURGIA GENERALE
 CHIRURGIA VASCOLARE . DERMATOLOGIA . DIABETOLOGIA E DISTURBI
 METABOLICI . DIAGNOSTICA PER IMMAGINI . DIETOLOGIA
 ENDOCRINOLOGIA . FISIATRIA . GASTROENTEROLOGIA . GINECOLOGIA
 MEDICINA DELLO SPORT . MEDICINA ESTETICA . MEDICINA INTERNA
 MEDICINA LEGALE . NEUROLOGIA . ODONTOIATRIA . ORTOPEDIA
 OTORINOLARINGOIATRIA . PEDIATRIA . PSICOLOGIA . UROLOGIA E ANDROLOGIA

HOLTER CARDIACO . HOLTER PRESSORIO . IDONEITÀ PATENTE DI GUIDA
 IDONEITÀ SPORTIVA

FISIOTERAPIA . RIABILITAZIONE . OSSIGENAZIONE IPERBARICA . OSTEOPATIA
 CAMMINAMENTI VASCOLARI . GROTTA DI SALE

PROGETTI SPECIALISTICI

AMBULATORIO PER LA SALUTE DEL FEGATO E DIGESTIVA
 CENTRO PREVENZIONE E CURA ALLERGIE
 RECUPERO LEGAMENTO CROCIATO ANTERIORE
 CURA DELLA PUBALGIA
 AMBULATORIO PER L'OBESITÀ E IL RIMODELLAMENTO CORPOREO
 PROGETTO PER LA CURA DELLA MANO E DEL POLSO

WWW.MEDICALSPABS.IT



| | MATTINO | | | | PRANZO | | | | POMERIGGIO - SERA | | | | | | | | | | INDOOR CYCLING | | | | 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 SHOCK | 10.30 11.25 ANTI-AGE PROGRAM | 12.45 13.30 CROSS TRAINING | 12.50 13.45 PILATES TOOLS | 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 | 20.00 21.00 CALCETTO OUTDOOR | 20.00 21.00 KICK BOXING | 20.00 21.00 GoM | | 9.15 GROUP CYCLING | | 13.00 FIT CYCLING | | 18.30 FIT CYCLING | 19.30 BIKE TRAINING | | | 10.00 AQUA GAG | | | | 19.45 AQUA FUNCTIONAL | | |
| MARTEDÌ | | 8.30 10.30 GINNASTICA CORRETTIVA | 9.00 9.55 HATHAYOGA BASE | | 10.00 10.55 BODY DEFINITION | | 12.50 13.45 BODY DEFINITION | 12.50 13.50 HATHA YOGA | | 16.30 17.00 BIKE & TONE | 17.30 18.25 HATHA YOGA | | 17.30 18.00 GAG | 18.00 18.55 BODY DEFINITION | 18.30 19.25 ZUMBA SHOCK | 19.00 19.25 M-HIT | 19.00 19.55 FUNCTIONAL PLATES | | 19.15 20.15 RUNNING TRAINING OUTDOOR | 19.30 20.25 BODY PUMP | | | 7.30 MORNING RIDE | | 10.30 SOFT BIKE | 13.00 BIKE TRAINING | 17.00 BIKE & TONE | 19.00 BIKE TRAINING | | 9.30 AQUA FUNCTIONAL | | | 18.40 AQUA HIIT | 19.30 SWIM TRAINING | | | |
| MERCOLEDÌ | | 7.30 10.30 GINNASTICA CORRETTIVA | 9.30 10.25 BASIC PILATES | 10.00 11.00 DUAL TRAINING | 10.30 11.25 FUNCTIONAL WORKOUT | 10.30 11.25 ANTI-AGE PROGRAM | 12.50 13.45 M BOOTCAMP | 12.50 13.45 HATHA YOGA | 14.30 15.25 STEP TONIC | 15.30 17.30 GINNASTICA CORRETTIVA | 17.30 18.25 SLIM TRAINING | 18.00 18.55 M BOOTCAMP | 18.00 18.15 CORE TRAINING | 18.15 19.00 BACK PREVENTION | 18.30 19.15 GAG | 19.00 19.55 HENRY SHOCK | 19.00 19.55 POWER YOGA | 19.15 20.10 FUNCTIONAL WORKOUT | | 20.10 21.10 KICK BOXING | 20.10 20.45 FOAM ROLLER | | | | 13.00 GROUP CYCLING | | 18.30 LONG TRAINING 90 MIN. | | 9.15 ACQUA CIRCUIT | | 10.00 AQUA GAG | | | 19.45 AQUA FUNCTIONAL | | | |
| GIOVEDÌ | 7.30 8.00 CORPO LIBERO | 8.30 10.30 GINNASTICA CORRETTIVA | 9.00 9.55 HATHAYOGA BASE | | 10.00 10.55 BODY DEFINITION | | 12.50 13.45 BODY PUMP | 12.50 13.45 HATHAYOGA BASE | 13.00 13.55 PALISTENICS | | 17.30 18.25 STEP & PUMP | | 18.30 19.00 M-HIT | 19.00 19.55 BODY DEFINITION | 19.00 19.55 FLEXILATES | | | | | | | | | | 10.00 BIKE TRAINING | 13.00 FIT CYCLING | 18.00 FIT BIKE | 19.00 BIKE TRAINING | | 9.30 AQUA HIIT | | | 18.40 AQUA GAG | 19.30 SWIM TRAINING | | | |
| VENERDÌ | | 7.30 10.30 GINNASTICA CORRETTIVA | 9.30 10.25 BASIC 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 | 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 GROUP CYCLING | | 13.00 BIKE TRAINING | | 18.45 BIKE TRAINING | | 9.15 ACQUA CIRCUIT | | 10.00 AQUA GYM | | | | |
| SABATO | | | 9.30 10.25 BASIC PILATES | 10.30 11.25 FREE CLASS | 11.30 12.25 HATHA YOGA | | | | | 14.30 15.25 FUNCTIONAL WORKOUT | | | | | | | | | | | | | | | 10.30 LONG TRAINING 90 MIN. | 12.30 FIT CYCLING | | | | | | | | | | | |
| DOMENICA | | | 9.30 10.25 BODYMIND CLASS | 10.30 11.25 FREE CLASS | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 16.15 AQUA GYM | | | | | | |

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)
- (Studio Grigio)
- (Outdoor)

★ LEZIONE NON COMPRESA NELL'ABBONAMENTO FITNESS. 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.**

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.

Le lezioni durano 40'. Vengono svolte nella vasca grande.

Si richiede puntualità e rispetto dei tempi di inizio e fine della lezione.