

FITNESS PROGRAM

IN VIGORE DAL 7 GENNAIO 2020



ATTIVITÀ SPORTIVE FINALIZZATE ALLA SALUTE E AL FITNESS

DELIBERA NAZIONALE CONI DEL 10/05/2017 ELENCO DISCIPLINE AL N. 77/111/112/113/115/278/280

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 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.

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.

GoM 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 GINNICIO 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 PREPARATO.

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.

	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 <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 354640 - www.millenniumsportfitness.com - info@millenniumsportfitness.com
P.I. e C.F. Reg. Imp. BS02828510988 - 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
AMBULATORIO PER LA PREVENZIONE DELL'ICTUS E DELL'EMICRANIA
CENTRO DI IGIENE E SBIANCAMENTO DENTALE WHITESMILE

WWW.MEDICALSPABS.IT



Medicalspa srl (all'interno del centro Millennium)
via Pilastroni, 15/17 - 25125 Brescia
Tel. 030 3545214 - Fax. 030 3550254 - mail: info@medicalspabs.it
Struttura Sanitaria Autorizzata - Dir. Sanitario Dr. Alessandro Corsini- P.I. - Cod. Fisc. 03003620980

	MATTINO					PRANZO			POMERIGGIO - SERA										INDOOR CYCLING					AQUA											
LUNEDÌ	7.30 8.00 CORPO LIBERO	7.30 10.30 GINNASTICA CORRETTIVA	8.30 9.25 BASIC PILATES	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 GdM		9.15 GROUP CYCLING		13.00 FIT CYCLING		18.30 FIT CYCLING	19.30 BIKE TRAINING			10.00 ACQUA GAG				19.45 ACQUA 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 13.45 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-HIIT	19.00 19.55 FUNCTIONAL PILATES		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 ACQUA FUNCTIONAL			18.40 ACQUA 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 13.55 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		20.00 21.00 KICK BOXING	20.10 20.45 FOAM ROLLER				13.00 GROUP CYCLING		18.30 LONG TRAINING 90 MIN		9.15 ACQUA CIRCUIT		10.00 ACQUA GAG			19.45 ACQUA 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 HATHA YOGA BASE	13.00 13.55 PALISTENICS		17.30 18.25 STEP & PUMP				18.30 19.00 M-HIIT	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 ACQUA HIIT			18.40 ACQUA 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			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 ACQUA 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 ACQUA GYM					

TROVA I TUOI OBIETTIVI

DIMAGRIMENTO **TONO E FORMA**

FORZA E RESISTENZA **MENTE E CORPO**

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.

GRADO DI IMPEGNO COREOGRAFICO

- **SEMPLICE**
- **MEDIO**
- **IMPEGNATIVO**

STUDI

- STUDIO BLU
- STUDIO VERDE
- STUDIO GIALLO
- STUDIO GRIGIO
- OUTDOOR
- SALA HIIT

★ LEZIONE NON COMPRESA NELL'ABBONAMENTO FITNESS. INFO E PRENOTAZIONI 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.