



IN VIGORE DAL 7 SETTEMBRE

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
07:10-08:05 MATWORK PILATES SALA: Vitality T: Federico*	07:15-08:00 LM SHAPES 2 SALA: Energy T: Beatrice*	07:15-08:30 VINYASA YOGA SALA: Vitality T: Carlotta	07:15-08:00 TRX SALA: Vitality P T: Fernando	07:10-08:05 MATWORK PILATES SALA: Energy T: Federico*	
07:30-08:15 CEREMONY STUDIO SALA: Energy P T: Emanuele*	10:00-11:00 FORMA 35+ SALA: Vitality T: Luca	10:00-11:00 WALK & MOVE SALA: Vitality T: Luca	10:00-11:00 FORMA 35+ SALA: Vitality T: Luca	09:30-10:25 REFORMER PILATES SALA: Energy P T: Federico	
09:30-10:25 REFORMER PILATES SALA: Energy P T: Federico	10:30-11:25 REFORMER PILATES SALA: Energy P T: Federico	10:15-11:10 MATWORK PILATES SALA: Energy T: Gianluca	12:00-12:40 BARRE SALA: Vitality P T: Beatrice	10:35-11:30 MATWORK PILATES SALA: Energy T: Federico	11:00-11:50 JOLLY CLASS SALA: Energy P T: Rotazione*
10:00-11:00 WALK & MOVE SALA: Vitality T: Luca	12:00-12:40 BARRE SALA: Vitality P T: Beatrice	11:20-12:05 S:M:R: SALA: Energy T: Gianluca	13:00-13:30 OMNIA WOD AREA: Omnia P T: Lorenzo	12:00-12:55 REFORMER PILATES SALA: Energy P T: Federico*	12:00-12:45 JOLLY CLASS SALA: Energy P T: Rotazione*
10:35-11:30 MATWORK PILATES SALA: Energy T: Federico*	12:45-14:00 VINYASA YOGA SALA: Vitality T: Yong	11:30-12:00 SPRINT SALA: Vitality P T: Emanuele	13:00-14:00 CEREMONY HYROX AREA: Hybrid P T: Gaia €	13:00-13:30 OMNIA WOD AREA: Omnia P T:Trainer	12:10-13:10 INDOOR CYCLE SALA: Vitality P T: Rotazione*
12:00-12:45 TRX SALA: Vitality P T: Federico	13:00-13:30 OMNIA WOD AREA: Omnia P T: Matteo	12:55-14:10 BODY BALANCE + SALA: Energy T: Gianluca*	13:00-13:45 LM SHAPES 1 SALA: Energy T: Beatrice*	13:00-13:45 LM SHAPES 2 SALA: Energy T: Beatrice*	12:30-13:00 OMNIA WOD AREA: Omnia P T: Trainer
13:00-13:55 BODY PUMP SALA: Energy T: Emanuele*	13:00-13:45 CEREMONY STUDIO SALA: Energy P T: Gaia*	13:00-13:30 OMNIA ABS AREA: Omnia P T:Trainer	13:00-14:00 INDOOR CYCLE SALA: Vitality P T: Luca	13:00-13:45 TRX SALA: Vitality P T: Federico	13:00-13:30 LOWER BODY AREA: Omnia P T: Trainer
13:00-14:00 INDOOR CYCLE SALA: Vitality P T: Mariangela		13:00-13:45 RIDE OR DIE SALA: Vitality P T: Filippo	13:00-13:45 RUNNING CLUB SALA: Outdoor P T: Filippo	15:20-16:35 HATHA YOGA SALA: Vitality T: Yong	
13:00-13:30 OMNIA ABS AREA: Omnia P T: Trainer	17:15-17:55 BARRE SALA: Vitality P T: Beatrice	16:00-16:55 REFORMER PILATES SALA: Energy P T: Federico	16:00-16:55 REFORMER PILATES SALA: Energy P T: Federico	17:00-17:55 REFORMER PILATES SALA: Energy P T: Federico	17:00-18:30 VINYASA YOGA SALA: Vitality T: Carlotta
17:00-17:55 REFORMER PILATES SALA: Energy P T: Federico	17:30-18:25 REFORMER PILATES SALA: Energy P T: Federico	18:20-19:05 BODY BALANCE SALA: Energy P T: Beatrice*	18:15-19:10 ZUMBA SALA: Vitality T: Eliana		
18:15-19:00 CEREMONY STUDIO SALA: Energy P T: Emanuele*	18:00-18:55 ZUMBA SALA: Vitality T: Beatrice	18:45-19:45 INDOOR CYCLE SALA: Vitality P T: Daniela	18:15-19:10 MATWORK PILATES SALA: Energy T: Paolo*		
18:45-19:45 INDOOR CYCLE SALA: Vitality P T: Luca	18:30-19:00 LM CORE SALA: Energy T: Federico*	19:00-19:30 UPPER BODY AREA: Omnia P T: Trainer	18:45-19:45 CEREMONY HYROX AREA: Hybrid P T: Gaia €	18:15-19:00 CEREMONY STUDIO SALA: Energy P T: Emanuele*	
19:00-19:30 OMNIA WOD AREA: Omnia P T: Trainer	19:00-19:30 LOWER BODY AREA: Omnia P T: Trainer	19:10-19:55 LM SHAPES 1 SALA: Energy T: Beatrice*	19:00-19:30 OMNIA WOD AREA: Omnia P T: Matteo	19:00-19:30 OMNIA WOD AREA: Omnia P T: Trainer	
19:30-20:00 UPPER BODY AREA: Omnia P T: Trainer	19:10-20:00 BODY BALANCE SALA: Energy T: Federico*	19:30-20:00 OMNIA WOD AREA: Omnia P T: Lorenzo	19:30-20:00 LOWER BODY AREA: Omnia P T: Trainer	19:10-20:10 INDOOR CYCLE SALA: Vitality P T: Daniela	
19:10-20:00 BODY ATTACK SALA: Energy T: Emanuele*	19:30-20:30 CEREMONY HYROX AREA: Hybrid P T: Gaia €	20:00-20:50 BODY ATTACK SALA: Energy T: Guido*	19:10-20:10 INDOOR CYCLE SALA: Vitality P T: Sergio	19:10-20:00 BODY COMBAT SALA: Energy T: Emanuele*	
20:05-21:00 BODY PUMP SALA: Energy T: Emanuele*	20:10-20:55 TRX SALA: Energy P T: Federico*	20:50-21:20 LM CORE SALA: Energy T: Guido*	19:20-20:15 BODY PUMP SALA: Energy T: Paolo*		

* LIVE STREAMING **P**= PRENOTAZIONE SU APP O IN RECEPTION

DESCRIZIONE CORSI

RESISTENZA

LES MILLS
BODYATTACK

LES MILLS
BODYCOMBAT

LES MILLS
sprint

ZUMBA

INDOOR CYCLE

RIDE OR DIE

TRX

LES MILLS
BODYPUMP

Allenamento cardio ad alta intensità con esercizi atletici, salti, potenziamento muscolare, musica coinvolgente, adatto a chi cerca energia e resistenza:

Allenamento cardio ispirato alle arti marziali, con pugni, calci, colpi ritmati a tempo di musica, brucia calorie e scarica lo stress:

Allenamento cardio ad alta intensità basato su intervalli HIIT in bicicletta indoor, brevi e intensi, massimizza il consumo calorico in poco tempo:

Fitness di gruppo a ritmo di musica latina e internazionale, coreografie coinvolgenti e divertenti, brucia calorie ballando senza sforzo percepito

Allenamento cardio su bike stazionaria, pedalata guidata a ritmo di musica, resistenza variabile, tonifica gambe e migliora resistenza cardiovascolare:

Classe HIIT ibrida, alterna sprint in bike a esercizi a corpo libero a terra, combina cardio e tonificazione totale:

Allenamento funzionale a corpo libero in sospensione con utilizzo di attrezzi; migliora forza, equilibrio e controllo.

Allenamento con bilanciere e pesi a tempo di musica, tonifica tutto il corpo, brucia calorie, adatto a ogni livello:

Allenamento mirato su addominali, lombari e stabilizzatori, esercizi funzionali a tempo di musica, migliora forza e postura del core:

Allenamento funzionale su attrezzatura Technogym Omnia, workout of the day sempre diverso, sviluppa forza, agilità, coordinazione e resistenza:

Allenamento funzionale su attrezzatura Technogym Omnia, focalizzato su addominali e core, esercizi dinamici per tonificare e rinforzare stabilità:

Allenamento a basso impatto che fonde Pilates, Barre e power yoga: Movimenti controllati per scolpire tutto il corpo, migliora postura e flessibilità:

Circuito a stazioni con bilanciere, piastre e step; 45 minuti per prepararti ad Hyrox

Circuito a stazioni che replica le stazioni Hirox

FORZA

LES MILLS
CORE

OMNIA WOD

OMNIA ABS

LES MILLS
Shapes

LES MILLS
CEREMONY
STUDIO

LES MILLS
CEREMONY

MATWORK PILATES

HATHA YOGA

VINYASA YOGA

S:M:R:

Walk & Move

Forma 35+

REFORMER PILATES

LES MILLS
BODYBALANCE

Allenamento a corpo libero su tappetino, esercizi controllati per rinforzare core, migliorare postura, flessibilità e consapevolezza corporea

Pratica yoga tradizionale, posizioni statiche mantenute con respirazione consapevole, migliora flessibilità, forza, equilibrio e riduce lo stress

Sequenze fluide di posizioni collegate al respiro, ritmo dinamico e continuo, migliora forza, flessibilità, equilibrio e concentrazione mentale

Self – Myofascial – Release; tecnica di rilascio miofasciale con foam roller o palline, allevia tensioni muscolari, migliora mobilità e recupero

Post-allenamento

Passeggiata di gruppo di 20'-25' seguita da lavoro in sala su mobilità articolare e funzionalità, mirato a prevenire mal di schiena e dolori articolari: Chiusura sociale in caffetteria convenzionata:

Minigruppo femminile (35-50 anni) per rinforzo muscolare, mobilità e core/pavimento pelvico, contrasto a mal di schiena e cali metabolici, gestione dello stress:

Allenamento mente-corpo, che unisce tai chi, yoga e Pilates, movimenti fluidi, migliora forza, flessibilità, equilibrio e rilassamento mentale:

EQUILIBRIO

- REGOLAMENTO CLUB:
- Utilizza sempre un asciugamano grande da posizionare tra te e l'attrezzo che stai utilizzando;
 - Indossa sempre scarpe con suola pulita, non utilizzate all'esterno;
 - Igienizza sempre gli attrezzi cardio dopo l'allenamento con disinfettante e salviette a tua disposizione in sala fitness;
- SICUREZZA E RISPETTO RECIPROCO:
- Accertati che il tapis roulant sia fermo al termine dell'allenamento;
 - Non utilizzare il tapis roulant per fare stretching;
 - Mantieni un tono di voce moderato;
 - Utilizzi i bilancieri? Ricorda sempre di scaricarli
- CORSI:
- Arriva puntuale alle lezioni:

- PER ESIGENZE ORGANIZZATIVE IL CLUB SI RISERVA LA FACOLTÀ DI MODIFICARE GLI ORARI DI APERTURA E CHIUSURA E IL CALENDARIO DEI CORSI:
- CHIUSURA CLUB:
- 25 – 26 Dicembre 2026
 - 1 Gennaio 2027
 - 28 Marzo 2027
 - 7 – 22 Agosto 2027
- SOSPENSIONE CORSI:
- 1 Novembre 2026
 - 5-8 Dicembre 2026
 - 21 Dicembre 2026 – 6 Gennaio 2027
 - 26 – 29 Marzo 2027
 - 25 Aprile 2027
 - 1 – 2 Maggio 2027
 - 2 Giugno 2027
 - 24 Luglio – 5 Settembre 2027

FITMI

VIA LUIGI GALVANI 23-MILANO -TEL: 02 94432998

Lun – Ven 7:00 – 22:30
Sab 10:00 – 19:00
Dom 9:30 – 17:30