

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

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 a Hyrox.

Circuito a stazioni che replica le stazioni Hyrox.

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.

FORZA

**LES MILLS
CORE**

OMNIA WOD

OMNIA ABS

**LES MILLS
Shapes**

**LES MILLS
CEREMONY
STUDIO**

**LES MILLS
CEREMONY**

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 9:00 – 19:00
Dom 9:00 – 19:00