SPORTING MILANO 3
HEALTH & LIFESTYLE

PLANNING CORSI dal 7 SETTEMBRE 2026

SPORTING MILANO 3
HEALTH & LIFESTYLE

LUNEDÌ

- 9:00 **POWER YOGA** Martina.- 60'
- 10:15 **LesMILLS BODYPUMP** Lisa M. - 45'
- 11:15 **STRETCHING POSTURALE** Lisa M. -45'
- 11:00 **ACQUAGYM** Javi- 45'
- 13:00 **ACQUATONIC** Javi- 45'
- 13:00 **PILATES** Lisa M. -45'
- 14:30 **GINNASTICA POSTURALE** Silvia - 50' dal 14/09
- 18.00 **GAG** NEW Domenico -45'
- 18.00 **H.E.A.T PROGRAM** Michele C. 45'
- 18:45 **HYDROBIKE** Elena - 45'
- 19.00 **INDOOR CYCLING** Felix - 50'
- 19:00 **LesMILLS BODYPUMP** Domenico -45'
- 20:00 **TRX** Felix - 45'

MARTEDI'

- 9:30 **TAI - CHI** NEW Nicoletta - 40'
- 10.15 **WALKING INDOOR** Federica A. - 30'
- 10.15 **NIRVANA** NEW Nicoletta - 40'
- 11.00 **GYM MIOFASCIALE** Federica A. -45'
- 12.00 **FUNCTIONAL TONE** Federica A. - 45'
- 13.00 **ZUMBA** Monica -60'
- 13:00 **ACQUA FIT-COMBACT** Nicoletta - 45min
- 15:30 **FIT PILATES** Noemi 45-'
- 16:15 **FOAM & BOOTY** Noemi -45'
- 18:45 **ACQUAGYM** Nicoletta- 45'
- 18:30 **TABATA INTERVAL TONE** Lisa M. -45'
- 19:00 **H.E.A.T PROGRAM** Marzio Sala 60'
- 19:30 **PILATES** Lisa M. -60'

MERCOLEDI'

- 9:00 **POWER YOGA** Martina- 60'
- 10:15 **SPECIALE ADDOME** Lisa M.- 25'
- 10:40 **SPECIALE GLUTEI** Lisa M.- 20'
- 11:15 **PILATES** Lisa M.- 45'
- 11:00 **ACQUAGYM** Nicoletta- 45'
- 13:00 **LesMILLS BODYPUMP** Lisa M. - 45'
- 13:00 **HYDROBIKE** Nicoletta- 45'
- 14:30 **GINNASTICA POSTURALE** Silvia - 50' dal 14/09
- 18:00 **BOOTY & FOAM** Noemi-45'
- 18:45 **HYDROBIKE** Elena - 45'
- 18:47 **MOVERO** noemi - 45'
- 19.00 **H.E.A.T PROGRAM** Michele/Federica. 45'
- 19:30 **LesMILLS CEREMONY HYROX STUDIO** NEW noemi - 45'

GIOVEDI'

- 7:45 **GINNASTICA DOLCE BORDO PISCINA** Lisa.- 45'
- 10:00 **FUNCIONAL TONE** Federica A- 45''
- 11:00 **STRETCHING** Federica A- 45
- 13:00 **ZUMBA** Monica M. - 60'
- 13:00 **ACQUAGYM** Nicoletta - 45'
- 15:00 **ACQUA FIT-COMBACT** Nicoletta - 45'
- 15:00 **TRX** Federica- 45'
- 18.00 **WALKING INDOOR** Felix - 40'
- 18:00 **PILATES** NEW Domenivo. -45'
- 18:45 **LesMILLS GRIT** Felix. 45'
- 19:35 **STRETCHING CON FOAM ROLLER** Felix- 45'

VENERDI'

- 09:30 **WALKING INDOOR** Federica A. - 45'
- 10:00 **GINNASTICA POSTURALE** Silvia - 45'
- 11.00 **GLUTEI-ADDOME TONE** Lisa M. -30'
- 11:30 **PILATES** Lisa- 30''
- 11:00 **ACQUAGYM** Federica- 45'
- 13:00 **LesMILLS CEREMONY HYROX** NEW Lisa 45'
- 13:00 **HYDROBIKE** Nicoletta- 45'
- 15:15 **LesMILLS CEREMONY HYROX STUDIO** NEW Krizia. - 60'
- 18:00 **BRAZUCA FITNESS** Krizia-50'
- 18:30 **WALKING INDOOR** Felix 45'
- 18:45 **ACQUAGYM** Nicoletta- 45'
- 18:50 **TOTAL TONE** Krizia - 60'
- 19:20 **INDOOR CYCLING** Felix. - 45'

SABATO

- 10:00 **STEP** Paulo - 45'
- 10:30 **INDOOR CYCLING** Giancarlo/ Paolo- 60'
- 11:00 **CARDIO GAG** Paulo - 60'
- 12:00 **ACQUAFUSION** Nicoletta- 45'
- 12:15 **STRETCHING** Paulo - 60'

DOMENICA

VEDERE PLANNING DOMENICHE

Prenotazione sempre tramite app Technogym app

- Bassa intensità
- Media intensità
- Alta intensità
- Acqua

*Intensità media

Fascia mattino | Fascia pausa pranzo | Fascia pomeridiana/serale