



# PLANNING DEI CORSI

	LUNEDÌ		MARTEDÌ		MERCOLEDÌ		GIOVEDÌ		VENERDÌ		SABATO		
	PULSE	POWER	PULSE	POWER	PULSE	POWER	PULSE	POWER	PULSE	POWER	PULSE	POWER	
08:00									POSTURAL				08:00
08:45											PILATES		08:45
09:00	POSTURAL		PILATES		POSTURAL		PILATES		POSTURAL				09:00
09:45											LES MILLS BODYPUMP 45'		09:45
10:00	POSTURAL		PILATES		POSTURAL		PILATES						10:00
10:05				FIT BOXE			FIT BOXE		CIRCUIT TRAINING				10:05
11:00	STEP G.A.G.		TRX		STEP G.A.G.				LES MILLS BODYPUMP 45'				11:00
11:30											FIT BOXE		11:30
12:00													12:00
13:35	PILATES	FUNCTIONAL TRAINING			FIT BOXE	LES MILLS BODYPUMP 45'		PILATES	FUNCTIONAL TRAINING				13:35
16:30					POSTURAL				POSTURAL				16:30
17:00	POSTURAL												17:00
17:30					POSTURAL				POSTURAL				17:30
18:00	POSTURAL			TAEKWONDO & KICKBOXING			TAEKWONDO & KICKBOXING						18:00
18:05			PILATES				PILATES						18:05
18:30		CIRCUIT TRAINING							CIRCUIT TRAINING				18:30
18:35					YOGA 60'								18:35
19:00				TAEKWONDO & KICKBOXING			TAEKWONDO & KICKBOXING	ZUMBA fitness					19:00
19:05			STEP G.A.G.				STEP Total Body						19:05
19:15	LES MILLS BODYPUMP 45'												19:15
19:35		FIT BOXE				FUNCTIONAL TRAINING				FIT BOXE			19:35
19:45					ZUMBA fitness								19:45
20:05													20:05



## APP MY WELLNESS

PRENOTA LA TUA ATTIVITÀ IN 3 PASSI



SCARICA L'APP E CREA IL TUO ACCOUNT  
Segui le indicazioni nella mail di conferma che riceverai dopo aver scaricato My Wellness App.



SCEGLI SALA O CORSI  
Scopri i corsi in programma e gli orari disponibili in sala e clicca su quello che vuoi prenotare.



PRENOTA L'ATTIVITÀ  
Una volta fatta la tua scelta, clicca su "Prenota e ricordamelo" per effettuare la prenotazione.



App Store



Google Play

SCARICA SUBITO L'APP GRATIS

**PROMO DEL MOMENTO** FINO AL 31 AGOSTO



LUNEDÌ  
10:30 / 14:00  
19:00

MARTEDÌ  
07:30 / 19:00

MERCOLEDÌ  
10:30 / 14:00  
19:00

GIOVEDÌ  
07:30 / 19:00

VENERDÌ  
10:30 / 14:00  
19:00

SABATO  
08:00

**-10%** SUGLI ABBONAMENTI\*  
DALLA DURATA DI  
**12 MESI**  
CON LUGLIO E AGOSTO **OMAGGIO**

\*LO SCONTO NON È APPLICABILE SUGLI ABBONAMENTI CHE PREVEDONO ALTRI SCONTI



APERTURA E CHIUSURA  
LUN-VEN 06:30-23:00  
SABATO 07:00-18:00  
DOMENICA 08:00-14:00



VISITE NUTRIZIONALI  
PER FISSARE UN APPUNTAMENTO RIVOLGERSI AL DESK



CERTIFICATO MEDICO  
PUOI EFFETTUARE LA VISITA QUI IN SEDE. FISSA UN APPUNTAMENTO AL DESK

\*Il planning è soggetto a variazioni