



# 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	PILATES	POSTURAL	PILATES	PILATES	PILATES	POSTURAL				09:00
09:45											LES MILLS BODYPUMP 45'		09:45
10:00	POSTURAL		PILATES		POSTURAL	CIRCUIT TRAINING	PILATES			CIRCUIT TRAINING			10:00
10:05				FIT BOXE				FIT BOXE					10:05
11:00	STEP G.A.G.			TRX	PILATES			TRX					11:00
11:30											ABS - GLUTEI		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		PILATES				PILATES						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			YOGA 60'			YOGA 60'		CIRCUIT TRAINING			18:30
18:35													18:35
19:00			STEP G.A.G.	TAEKWONDO & KICKBOXING			STEP Total Body	TAEKWONDO & KICKBOXING					19:00
19:05													19:05
19:15	LES MILLS BODYPUMP 45'												19:15
19:30		FIT BOXE			PILATES			PILATES		FIT BOXE			19:30
19:35						FUNCTIONAL TRAINING							19:35
20:00													20:00
20:30		MMA				MMA				MMA			20:30



## 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.



SII PUNTUALE

È possibile accedere ai corsi **entro e non oltre i 10 minuti** successivi all'inizio del corso.



App Store



Google Play

SCARICA SUBITO  
L'APP GRATIS



## PROMO DEL MOMENTO

LUNEDÌ  
10:30 / 14:30  
19:00

MARTEDÌ  
19:00

MERCOLEDÌ  
10:30 / 14:30  
19:00

GIOVEDÌ  
19:00

VENERDÌ  
10:30 / 14:30  
19:00



SU OGNI PACCHETTO  
PERSONAL TRAINING  
IN OMAGGIO 2 VISITE  
ANTROPOMETRICHE



APERTURA  
E CHIUSURA

LUN-VEN SABATO DOMENICA  
06:30-23:00 07:00-18:00 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