



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
13:30					ABS-GLUTEI								13:30
13:35	PILATES	FUNCTIONAL TRAINING						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'	PILATES			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													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



LUNEDÌ
10:30 / 14:00
18:30 / 19:30

MARTEDÌ
19:00

MERCOLEDÌ
10:30 / 14:00
18:30 / 19:30

GIOVEDÌ
19:00

VENERDÌ
10:30 / 14:00
19:00

SABATO
10:30

PROMO DEL MOMENTO



SU OGNI PACCHETTO PERSONAL TRAINING IN OMAGGIO 2 VISITE ANTROPOMETRICHE



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