



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	FIT BOXE	POSTURAL	CIRCUIT TRAINING	PILATES	FIT BOXE		CIRCUIT TRAINING			10:00
10:05													10:05
11:00	STEP G.A.G.				PILATES			TRX					11:00
11:30											ABS GLUTEI		11:30
13:30													13:30
13:35	PILATES	FUNCTIONAL TRAINING			ABS GLUTEI		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												18:00
18:05			PILATES				PILATES						18:05
18:30		CIRCUIT TRAINING			YOGA				YOGA	CIRCUIT TRAINING			18:30
18:35													18:35
19:00			STEP G.A.G.				STEP Total Body						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					ABS TONE								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

RICARICA IL TUO BAND E RICEVI:

LUNEDÌ
10:30 / 14:00
18:30 / 19:30

10%
OMAGGIO

Ricaricando un importo **dai 20 ai 45€**

MARTEDÌ
19:00

15%
OMAGGIO

Ricaricando un importo **superiore ai 45€**

MERCOLEDÌ
10:30 / 14:00
18:30 / 19:30

GIOVEDÌ
19:00

VENERDÌ
10:30 / 14:00
19:00

SABATO
9:30



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