



# 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					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	PILATES			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													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  
9:00



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