

## **ABBONAMENTI** *Formula* **FULL OPEN**

Ingressi settimanali 9 fitness / 6 post. + 6 fitness

QUOTA DI ISCRIZIONE ANNUALE € 15

<b>1 Mese</b>	€ 65
<b>3 Mesi</b>	€ 185
<b>6 Mesi</b>	€ 330
<b>12 Mesi</b>	€ 550

### **PROMO**

Valida fino al 31/12/23

Solo per i primi 100 abb.annuali **€ 399**

(Puoi far partire il tuo nuovo abbonamento dalla scadenza del precedente)

- **12 rate** da € 39 Fin. Cofidis

1 INGRESSO Open € 13

5 INGRESSI Open € 55 (entro 1 mese)

## **ABBONAMENTI** *Formula* **BODY BUILDING**

QUOTA DI ISCRIZIONE ANNUALE € 15

<b>1 Mese</b>	€ 60
<b>3 Mesi</b>	€ 170
<b>6 Mesi</b>	€ 300
<b>12 Mesi</b>	€ 510

### **PROMO**

Valida fino al 31/12/23

Solo per i primi 100 abb.annuali **€ 349**

(Puoi far partire il tuo nuovo abbonamento dalla scadenza del precedente)

- **12 rate** da € 33 Fin. Cofidis

SCHEDA PERSONALIZZATA + ASSISTENZA € 40

SERVIZIO PERSONAL TRAINER € 40 1 ORA - € 150 5 ORE

1 INGRESSO B.B. € 12

5 INGRESSI B.B. € 50 (entro 1 mese)

# **MEGA** *Gym* *Fitness Center*

## **DICEMBRE**

### *Orari di apertura*

**Lun - Ven:** 06:30 / 22:30

**Sabato:** 07:00 / 19:00

**Domenica** 08:00 / 13:00

### **Orario sala Body Building**

**Lun - Ven:** 06:30/22:00

**Sabato:** 07:00/18:30

**Domenica:** 08:00/12:30

### *Assistenza sala*

**Lun / Gio:** 09:00 – 21:00

**Ven:** 09:00 - 13:00 17:00 - 21:00

**Mega Gym S.S.D. a RL**

[www.megagym.it](http://www.megagym.it) [info@megagym.it](mailto:info@megagym.it)

06-5693788

**FITNESS SALA 1**

	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO	DOMENICA
08.45	Full Body		Dynamic Tone		Elastic Tone		
09.00		Ginnastica dolce		Ginnastica dolce		Power Tone	09.30 H.I.I.T.
09.45	Pump		H.I.I.T		Pump		
10.30		Prepugilistica		Prepugilistica			
13.30		Funzionale		Funzionale			
16.00	Prepugilistica		Prepugilistica		Prepugilistica		
16.15		Prepugilistica Junior		Prepugilistica Junior			
17.15	Circuit Training	Zumba	Circuit Training	Zumba	Circuit Training		
18.15		Dynamic Tone		Strong Nation			
18.30	Pump		H.I.I.T.		Pump		
19.15		Pump		Pump			
19.30	Dynamic Tone		Total Body		Dynamic Tone		
20.20		Prepugilistica		Prepugilistica			

I CORSI SI POSSONO  
SVOLGERE PRENOTANDO  
TRAMITE L'APP  
“**SPORTCLUBBY**”  
O CHIAMANDO IN  
SEGRETERIA 06-5693788

LE PRENOTAZIONI  
VALGONO PER  
LA SALA 1 - SALA 2 -  
SALA 3

**SPINNING SALA 2**

	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO	DOMENICA
07.00	Spinning		Spinning		Spinning		
08.45		Spinning		Spinning		Spinning	Long Ride
13.30	Spinning		Spinning				
17.15		Spinning		Spinning			
17.30	Spinning		Spinning		Spinning		
18.30		Spinning		Spinning			
19.30	Spinning		Spinning		Spinning		

NELL'ABBONAMENTO  
FULL OPEN E' INCLUSA  
LA SALA BODY BUILDING

LE LEZIONI HANNO UNA  
DURATA DI 50 MIN.

**POSTURALE SALA 3**

**Si può prenotare max 1 lezione di posturale, di pilates e di Yoga al giorno**

	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO
07.00		Pancafit-Posturale	08.00-09.30 Esercizi di Seta	Pilates	08.00-09.30 Esercizi di Seta	
08.00		Pancafit-Posturale		Pilates		Pancafit - Posturale
09.00		Pancafit-Posturale		Pilates		Pancafit - Posturale
10.00	Pilates		Pilates		Pilates	
14.30	Pancafit	Pilates	Pancafit	Pancafit	Pancafit	
16.00	Yoga		Yoga		Yoga	
17.00	Yoga		Yoga		Yoga	
17.00		Pancafit – Posturale		Pancafit – Posturale		
18.00	Pancafit-Posturale	Pilates	Stretching	Pilates	Pancafit-Posturale	
19.00	Pancafit-Posturale		Pilates		Pancafit-Posturale	
20.00	Pancafit-Posturale	Kung Fu	Pilates	Kung Fu	Pancafit-Posturale	