

ABBONAMENTI

Formula **FULL OPEN**

(1 lezione di pancafit-posturale al giorno)

QUOTA DI ISCRIZIONE ANNUALE € 15
INCLUSA DAI 2 MESI IN POI

1 Mese	€ 65
2 Mesi	€ 125
3 Mesi	€ 180
6 Mesi	€ 299

MEGA
promo

12 MESI € 399

UNICA SOLUZIONE

Abbonamento da 468 € pagabile con
PagoDIL/Fin.Cofidis fino a

12 rate da 39,00 €

1 INGRESSO € 13

5 INGRESSI + 1 OMAGGIO € 65 (entro 1 mese)

ABBONAMENTI

Formula **BODY BUILDING**

QUOTA DI ISCRIZIONE ANNUALE € 15
INCLUSA DAI 2 MESI IN POI

1 Mese	€ 60
2 Mesi	€ 115
3 Mesi	€ 165
6 Mesi	€ 270

MEGA
promo

12 MESI € 359

UNICA SOLUZIONE

Abbonamento da 420 € pagabile con
PagoDIL/Fin.Cofidis fino a

12 rate da 35,00 €

SCHEDA PERSONALIZZATA € 40

SERVIZIO PERSONAL TRAINER

1 ORA € 40

5 ORE € 150

1 INGRESSO € 12

5 INGRESSI + 1 OMAGGIO € 60 (entro 1 mese)

MEGA
Gym

SETTEMBRE

2024

Orari di apertura

Lun - Ven: 06:30 / 22:15

Sabato: 07:00 / 19:00

Domenica 08.00 / 13:00

Orario sala Body Building

Lun - Ven: 06:30/21:50

Sabato: 07:00/18:30

Domenica: 08:00/12:30

Assistenza sala

Lun/Mer/Ven:

06:30/09:00 10:00/15:30 17:00/21:00

Mar/Gio:

06:30/15:30 17:00/21:00

Via Antonio Zotti 41, 00121, Roma

Tel: 065693788 – www.megagym.it

info@megagym.it

Sala Fitness

	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO	DOMENICA
07.15		WalkZone		WalkZone			
08.45	Total Body		Body Sculpt		Full Body	Dal 20/09 08:30 WalkZone	Dal 21/09 08:30 WalkZone
09.00		Functional training		Pump			
10.00		Dal 09/09 Total Body		Dal 09/09 Circuit Training		Power Walking Circuit	Power Walking Circuit
10.30	Ginnastica Dolce		Ginnastica Dolce		Ginnastica Dolce		
11.00		Dal 09/09 Prepugilistica		Dal 09/09 Prepugilistica			
13.30	Dal 23/09 WalkZone				Dal 23/09 WalkZone		
16.00	Dal 09/09 Prepugilistica		Dal 09/09 Prepugilistica		Dal 09/09 Prepugilistica	Partenza dei corsi Lunedì 02 Settembre	
16.30		Ginnastica dolce		Ginnastica Dolce			
17.15	Dal 09/09 Circuit Training		Dal 09/09 Circuit Training		Dal 09/09 Circuit Training		
18.00		Dal 09/09 Total Body		Dal 09/09 Total Body			
18.30	Pump		H.I.I.T		Pump		
19.15		Dal 09/09 Circuit Training		Dal 09/09 Circuit Training			
19.30	Metabolic Training		P.H.A.		Challenge workout		
20.15		Dal 09/09 Prepugilistica		Dal 09/09 Prepugilistica			

Sala Spinning

	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO	DOMENICA
07.00	SPINNING		SPINNING		SPINNING		
08.30		SPINNING		SPINNING		Dal 20/09 10.00 SPINNING	Dal 20/09 09.45 SPINNING
13.30			Dal 25/09 SPINNING				
17.30	SPINNING		SPINNING		SPINNING		
18.00		SPINNING		SPINNING			
18.30	SPINNING		SPINNING		SPINNING		
19.30	SPINNING		SPINNING		SPINNING		

Sala Posturale

	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO
07.00		Pancafit-Post.		Pancafit-Post.		
08.00		Pancafit-Post.		Pilates-Post.		Pancafit-Post.
09.00	Pancafit-Post.	Dal 17/09 Pancafit-Post.	Pancafit-Post.	Dal 19/09 Pilates-Post.	Pancafit-Post.	Pancafit-Post.
10.00	Pilates		Pilates-Post.		Pilates-Post.	
14.30		Dal 01/10 Pilates-Post.		Dal 03/10 Pancafit-Post.		
16.00	Yoga		Yoga		Yoga	
17.00	Stretching	Pancafit-Post.	Stretching	Pancafit-Post.	Stretching	
18.15	Pancafit-Post.	Pilates	Pilates-Post.	Pilates-Post.		
19.05	Pancafit-Post.		Pancafit-Post.		Pancafit-Post.	
20.00	Pancafit-Post.		Pilates-Post.		Pancafit-Post.	

NUTRIZIONISTA

DR. PIETRO PASQUARIELLO

1MA VISITA € 70

CONTROLLO MENSILE € 50

CERTIFICATO MEDICO SPORTIVO

NON AGONISTICO

STUDIO DR. PIRAINO € 40

**LE LEZIONI VANNO
PRENOTATE
SULL'APP
SPORTCLUBBY**

**E' possibile effettuare
una prova gratuita il
Martedì ed il Giovedì
per i Corsi o per la sala
body building previa
prenotazione in
segreteria.**