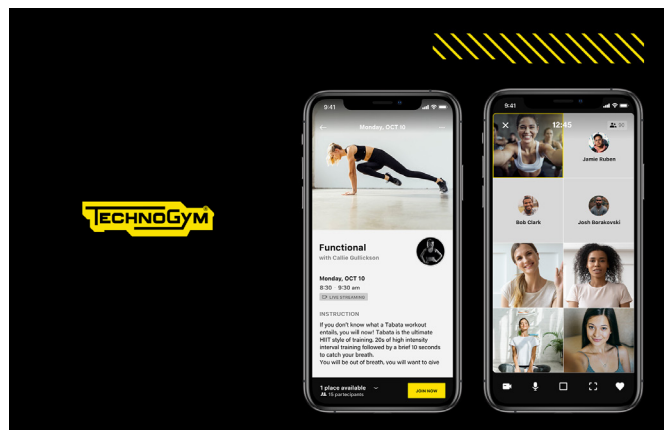


Il fitness non si ferma!

Prenditi del tempo per te. Take some time for yourself.



SCHEDA TRAINING PERSONALIZZATA DA EFFETTUARE A CASA. PERSONALIZED TRAINING FROM HOME. Sarai contattato dal Personal Trainer in video call per capire i tuoi obiettivi, gli spazi, i tempi e il materiale che hai a disposizione per il tuo allenamento. La scheda verrà registrata sul tuo profilo nell'app così potrai consultarla ogni volta che vorrai. You will be contacted by our Personal Trainer via video call to understand your goals, spaces, times and the material you have available for your training. Your training regimen will be registered on your profile through the app so you can consult it whenever you want.

€ 35



ALLENAMENTO CON PT ESTERNO 50min. OUTDOOR TRAINING WITH PT 50 min.

Allenamento da fare nel giardino di Portopiccolo Spa oppure sul sentiero Rilke. Seduta individuale e specifica. Potrai lavorare su forza, resistenza, tonificazione e allenamento metabolico. Se necessario ti forniremo attrezzature necessarie. Training will take place in the garden of the Portopiccolo Spa or on the Rilke trail. All sessions are individual and tailored. You will be able to work on strength, endurance, toning and metabolic training. If necessary we will provide you with extra equipment.

€ 50



PT + IYASHI DOME 50min

All'allenamento esterno con PT potrai aggiungere una seduta nella nostra fantastica sauna a infrarossi - Yashi Dome. Una seduta da 30 minuti nel quale è possibile perdere fino a 1200 ml di sudore in tutto il corpo, bruciando fino a 600 kilocalorie. A great way to complement the external training with the PT is a session in our fantastic infrared sauna - The Yashi Dome. A 30-minute session can make you lose up to 1200 ml of sweat throughout the body, and burn up to 600 kilocalories.

€ 70



PT + RELAX IN TIME

All'allenamento esterno con PT potrai aggiungere una seduta di massaggio per avere un rilassamento e recupero muscolare localizzato. Questo avviene grazie alle manualità distensive e decontratturanti inserite nel nostro massaggio focus da 25 minuti. Otterrai un completo riscaldamento muscolare, alleviando le tensioni e lo stress.

You can also add a massage session to the external training with our PT great for localized muscle relaxation and recovery. This happens thanks to the relaxing and decontracting manual techniques included in our 25-minute focus massage. You will get a complete muscle warm-up, relieving tension and stress.

€ 90

Se desideri prenotare ci puoi chiamare fino a 24 h prima. La nostra Reception Spa è aperta dal Lunedì alla Domenica dalle 10:00 alle 19:00. Rimaniamo sempre a disposizione per eventuali domande e/o chiarimenti. If you wish to book one of our treatments please call us, reservations may be booked up to 24 hours before the desired time slot. Our Spa Reception is open from Monday to Sunday from 10:00 to 19:00. We are always available for any questions and / or clarifications. Promozione valida su disponibilità e non cumulabile con altre agevolazioni. Valido fino al 20.12.2020 Promotion valid on availability and not combinable with other discounts. Valid until 20.12.2020