



SINCE 1996





# Benvenuti nel nostro Tempio del Benessere!

Siete pronti a immergervi in un'esperienza di fitness e benessere senza precedenti? Nel nostro catalogo, troverete non solo una vasta gamma di corsi attentamente progettati per soddisfare ogni vostra esigenza di forma fisica, ma anche una serie di servizi esclusivi che elevano la vostra esperienza al di là del tradizionale allenamento.



# L'offerta



In riconoscimento dell'importante lavoro svolto dai soci CraITLC, siamo entusiasti di offrire uno sconto esclusivo del **10% sui nostri Abbonamenti. Sottoscrivendo l'abbonamento annuale riceverete inoltre 3 inviti per far provare la Mishel's Wellness a 3 vostri amici, 3 Lezioni di Personal Training Gratuite** ed il **20% di sconto su tutta l'area Shop**. Questo sconto è pensato per rendere più accessibile la nostra vasta gamma di servizi, che includono accesso completo alla nostra struttura, una varietà di corsi di gruppo, e programmi personalizzati di allenamento e nutrizione gestiti da professionisti del settore.



# Orari struttura

LUNEDÌ	06:00 - 24:00
MARTEDÌ	06:00 - 24:00
MERCOLEDÌ	06:00 - 24:00
GIOVEDÌ	06:00 - 24:00
VENERDÌ	06:00 - 24:00
SABATO	07:00 - 22:00
DOMENICA	07:00 - 22:00

# Orari festivi

1 NOVEMBRE	06:00 - 24:00
8 DICEMBRE	07:00 - 22:00
24 DICEMBRE	06:00 - 17:00
25 DICEMBRE	06:00 - 13:00
26 DICEMBRE	06:00 - 20:00
31 DICEMBRE	06:00 - 13:00
1 GENNAIO	CHIUSI
6 GENNAIO	06:00 - 24:00
20 APRILE	07:00 - 13:00
21 APRILE	06:00 - 13:00
25 APRILE	06:00 - 24:00
1 MAGGIO	06:00 - 24:00
2 GIUGNO	06:00 - 24:00
15 AGOSTO	06:00 - 13:00

*Siamo aperti 364 giorni l'anno*



# I nostri servizi

- Zona lounge
- Area ristoro
- 7500mq di struttura con attrezzi made in usa
- 8000mq di Parcheggio custodito
- Spa
- Aperti 364 giorni l'anno
- Trainer sempre disponibili dall'apertura alla chiusura
- Servizio personal training
- Piano nutrizionale e di allenamento personalizzato
- Servizio pulizia h24
- Acqua plus+ illimitata
- Supermercato fit
- Corsi Fitness







La Zona Lounge della Mishel's Wellness è il luogo ideale per rilassarsi e ricaricarsi dopo un'intensa sessione di allenamento o semplicemente per godersi un momento di pace durante la giornata.

Questo spazio è stato progettato pensando al comfort e al benessere dei nostri ospiti, offrendo un ambiente tranquillo e accogliente dove potersi distendere.



# Area Ristoro

La nostra Area Ristoro è un vero e proprio punto di riferimento per chi cerca un'alimentazione sana senza rinunciare al gusto.

All'interno della Mishel's Wellness, il ristorante fit offre una varietà di piatti deliziosi, cucinati al momento con ingredienti freschi e di alta qualità.





La nostra Struttura con Attrezzi Made in USA rappresenta il cuore pulsante dell'innovazione e della qualità nel fitness. Dotata delle più moderne e avanzate attrezzature sportive importate direttamente dagli Stati Uniti, tra cui Hammer Strength, Life Fitness, Nautilus Nitro Plus, Hoist, Iron Grip, e Precor, la nostra palestra offre una gamma esclusiva di macchinari all'avanguardia.

Ogni 3-4 mesi, esperti di Life Fitness dagli USA conducono corsi di aggiornamento presso la nostra struttura, assicurando che il nostro staff sia sempre informato sulle ultime tecnologie e tecniche di allenamento.



# 8000m<sup>2</sup> parcheggio custodito

Il nostro Servizio di Parcheggio Custodito offre una vasta area di 8000 metri quadrati, garantendo comodità e sicurezza per tutti i nostri clienti.

Questo ampio spazio consente di parcheggiare facilmente, senza lo stress di dover cercare un posto auto, permettendovi di iniziare e finire la vostra esperienza in palestra con la massima tranquillità.

La vostra comodità e sicurezza sono priorità assolute per noi; pertanto, offriamo questo servizio per assicurare che ogni visita al nostro Tempio del Benessere sia libera da inconvenienti!



# Servizio SPA

Il nostro Servizio Spa offre un'esperienza di relax e benessere completa, progettata per rigenerare corpo e mente dopo l'allenamento o semplicemente per concedersi una pausa rilassante dallo stress quotidiano.

Caratteristiche del Servizio Spa:

- **Doccia Emozionale con Cromoterapia:** Questa innovativa doccia non solo rilassa con il piacere dell'acqua, ma utilizza anche la cromoterapia per influenzare positivamente l'umore e il benessere emotivo, creando un'atmosfera calmante e rinvigorente.
- **Bagno Turco e Sauna Differenziate:** Offriamo sia bagno turco che sauna, disponibili separatamente negli spogliatoi femminili e maschili. Questa separazione garantisce la massima privacy e sicurezza, permettendo a tutti di godere dei benefici del calore in un ambiente riservato e confortevole.



# Aperti 364 giorni

La Mishel's Wellness è aperta 364 giorni l'anno per garantirvi una routine di allenamento costante e flessibile. Con l'eccezione di un solo giorno all'anno, la nostra struttura è aperta ogni giorno, compresi i fine settimana e i giorni festivi, offrendo la massima comodità per tutti i nostri membri.



# Trainer sempre disponibili dall'apertura alla chiusura

Ogni giorno, i nostri personal trainer e trainer di sala sono a disposizione per assistervi durante l'allenamento dall'apertura alla chiusura.

Questo impegno verso la disponibilità continua è parte integrante della nostra promessa di offrirvi un'esperienza di fitness sicura e personalizzata.



# Servizio di Personal Training



Il nostro Servizio di Personal Training è dedicato a fornire un'esperienza di allenamento completamente personalizzata, pensata per rispondere alle specifiche esigenze e obiettivi di ognuno di voi.

Con un team di personal trainer altamente qualificati e certificati, offriamo programmi su misura che aiutano a massimizzare l'efficacia dell'allenamento, migliorare le prestazioni e ottenere risultati duraturi.



# Piano Nutrizionale e di Allenamento Personalizzato

Il nostro Piano Nutrizionale e di Allenamento Personalizzato è frutto dell'innovativo approccio del Dott. Mishel Simeone e del suo esclusivo W22 Program. Questo programma unico è progettato per adattarsi perfettamente alle esigenze individuali di ogni cliente, garantendo risultati mirati e sostenibili.

- **Consultazione Iniziale:** All'inizio del vostro percorso, avrete un appuntamento con il Dott. Mishel Simeone. Durante questa visita, verranno discussi i vostri obiettivi di fitness, le abitudini alimentari, le preferenze e qualsiasi condizione di salute pertinente per formulare un piano nutrizionale e di allenamento personalizzato.
- **Ricezione di un Piano Nutrizionale e Scheda di Allenamento:** Subito dopo la visita, riceverete la vostra dieta personalizzata e la scheda di allenamento. Questo piano sarà su misura per voi, basato sulle informazioni raccolte durante la consultazione.
- **Spiegazione Dettagliata dell'Alimentazione:** Prima di lasciare il centro, uno dei nostri addetti vi fornirà una spiegazione dettagliata dell'alimentazione. Questo passaggio è cruciale per assicurarsi che comprendiate completamente ogni aspetto del piano alimentare, rispondendo a eventuali domande e chiarimenti necessari.
- **Follow-up Dopo 15 Giorni:** A 15 giorni dalla vostra visita iniziale, sarete contattati per un follow-up. Questa è un'opportunità per discutere come vi state trovando con l'alimentazione, condividere feedback e apportare eventuali modifiche se necessario. Questo approccio assicura che il piano rimanga sempre adeguato e confortevole per voi.
- **Supporto Continuativo Durante il Programma Tramite Whatsapp:** Durante le quattro settimane del programma, il Dott. Mishel Simeone sarà disponibile per rispondere a domande e fornire chiarimenti sull'alimentazione. Questo supporto continuativo è fondamentale per garantire che siate sempre informati e motivati, permettendovi di procedere con fiducia nel vostro percorso di nutrizione.



# Acqua Plus+ illimitata



Il nostro servizio Acqua Plus+ Illimitata garantiamo che i nostri membri restino idratati con opzioni di acqua migliorate e adatte a ogni esigenza di fitness e benessere. Offriamo un distributore di acqua con opzione di refill illimitato, includendo una varietà di acque specializzate per supportare al meglio la vostra attività fisica e il recupero.

Dettagli del Servizio Acqua Plus+ Illimitata:

- Acqua Naturale e Frizzante: Per chi preferisce l'essenzialità, offriamo acqua pura, sia liscia che frizzante, per rinfrescarsi in qualsiasi momento.
- Acqua Alcalinizzata: Ideale per chi cerca di bilanciare i livelli di pH del corpo, l'acqua alcalinizzata può aiutare a migliorare la digestione e ridurre l'acidità.
- Acqua Vitaminizzata: Arricchita con vitamine essenziali, questa opzione è perfetta per chi vuole un boost di energia e benessere mentre si idrata.
- Acqua Energizzante: Contiene integratori che possono aiutare ad aumentare l'energia e l'endurance, particolarmente utile durante e dopo gli allenamenti intensi.



# Supermercato Fit

Il Supermercato Fit della Mishel's Wellness è la vostra destinazione one-stop per tutti i prodotti che supportano uno stile di vita sano e attivo. All'interno della nostra struttura troverete il nostro supermercato specializzato, con una vasta selezione di integratori di alta qualità, alimenti fit, e opzioni keto, tutti scelti per aiutarvi a seguire la vostra dieta e massimizzare l'efficacia dei vostri allenamenti.

Il nostro Supermercato Fit è più di un semplice punto vendita; è un elemento fondamentale del nostro impegno a fornire un supporto completo per il benessere dei nostri membri. Visitateci per scoprire come possiamo aiutarvi a vivere al meglio ogni giorno.



# Corsi Fitness

Dal dinamico Well-Biking alle calme sessioni di Well-Piloga, dai corsi ad alta intensità come il Well-Functional ai programmi di tonificazione e flessibilità come Well-G.A.G, offriamo classi per ogni interesse e livello di fitness.

Contattaci per scoprire tutto il catalogo corsi.





  @Mishels\_wellness

 +39 081 377 4202