

POLTU SARDINIA QUATU
Summer
2025

CHOOSE A NEW VERSION OF YOU
SCEGLI UNA NUOVA VERSIONE DI TE

TECHNOGYM

MISSION

A project dedicated to authentic well-being, available to
external guests, shipowners and locals.

Seafront Fitness, Pilates, Yoga, Padel, and Tennis come together
in a health and exercise ecosystem, surrounded by nature.
Harmonious spaces where you can rediscover balance, energy,
and inspiration every day.

Experience your wellness in the heart of Poltu Quatu Fjord.

Un progetto dedicato al benessere autentico, accessibile agli
ospiti esterni, agli armatori ed ai residenti.

Fitness fronte mare, Pilates, Yoga, Padel e Tennis si uniscono in
un ecosistema di salute e movimento, immerso nella natura.

Uno spazio armonico dove ritrovare equilibrio, energia e
ispirazione ogni giorno.

Vivi il tuo benessere nel cuore del Fiordo di Poltu Quatu.



WELLNESS CLUB

WELLNESS CLUB

An exclusive, elegant, and fully renovated space,
equipped with state of the art Technogym
equipment.

Train yourself surrounded by sea, light, and good
vibes, inspired by an professional team.

Discover authentic, revitalizing, and tailor-made
Wellness.

Un ambiente esclusivo, rinnovato ed elegante, con
attrezzature Technogym all'avanguardia.

Allenati tra mare, luce ed energia rigenerante,
guidato da un team professionale.

Scopri un benessere autentico, rigenerante e su
misura per te.

WELLNESS CLUB

PRICE LIST

LISTINO PREZZI

Daily gym access/Giornaliero Sala Pesì (*)	50,00 €
1 Week/1 Settimana	150,00 €
Monthly/Mensile	300,00 €
10 Entries/10 Ingressi	400,00 €
1h Personal Trainer/1h Personal Trainer (**)	100,00 €
PT Pack of 5 sessions/Personal Trainer Pack 5 (***)	465,00 €
PT Pack of 10 sessions/Personal Trainer Pack 10 (***)	880,00 €
1h 'Duet'/1h 'Duetto'	150,00€
1h 'Tris'/1h 'Trio'	200,00€
1h 'Villa/Yacht'/1h 'Villa/Yacht'	150,00€

(*) towel usage included/uso asciugamano incluso

(**) € 50 daily fee to add /non comprende € 50 per l'ingresso

(***) daily entrances included/comprende gli ingressi giornalieri

CONTACT US FOR MORE INFORMATION & RESERVATION

PER MAGGIORI INFORMAZIONI E PRENOTAZIONI



+39 345 612 5920

A woman is performing a handstand on a flat, grey surface. She is wearing a light blue long-sleeved top and a light blue sports bra with a crisscross back. Her legs are extended upwards, and she is holding her right foot with her left hand. The background is a vast, overcast sky with soft, grey clouds. The text "PILATES & YOGA" is centered over the image in a white, serif font.

PILATES
&
YOGA

PILATES & YOGA

In a place where time slows down, treat yourself to an experience that restores both body and mind.

Our Yoga and Pilates sessions—available individually or in duo - combine breath, strength, and awareness in a setting of natural beauty and silence.

Book your session and find your balance.

In un luogo dove il tempo rallenta, concediti un'esperienza che rigenera corpo e mente.

I nostri corsi di Yoga e Pilates, individuali o di coppia, combinano respiro, forza e consapevolezza in un ambiente unico, tra bellezza naturale e silenzio.

Prenota la tua sessione e ritrova il tuo equilibrio.

PILATES & YOGA

PRICE LIST LISTINO PREZZI

1 session (55 min)/1 sessione (55 min)	100,00 €
1 session for 2 (55 min)/1 sessione in coppia (55 min)	160,00 €
Pack of 5 sessions/Pack 5 lezioni	465,00 €
Pack of 10 sessions/Pack 10 lezioni	880,00 €
1 massage (55 min)/1 massaggio (55 min)	120,00 €

CONTACT US FOR MORE INFORMATION & RESERVATION

PER MAGGIORI INFORMAZIONI E PRENOTAZIONI



+39 340 327 9757

A low-angle shot of a tennis player with curly hair, wearing a white t-shirt and white shorts, reaching high with their right arm to hit a yellow tennis ball. The player is holding a tennis racket in their left hand. The background is a clear, solid blue sky. The text "TENNIS & PADEL" is centered in the middle of the image.

TENNIS & PADEL

TENNIS & PADEL

In the heart of Poltu Quatu, sport meets beauty on the court.

Led by the renowned Galimberti Tennis Academy, founded by former tennis pro Giorgio Galimberti, Tennis and Padel become a truly elite experience.

Private and group lessons, clinics, and tailored training with certified coaches - where technique and passion come together.

Unlock your potential, with method and style.

Nel cuore di Poltu Quatu, sport e bellezza si incontrano sul campo.

Con la guida della prestigiosa Galimberti Tennis Academy, fondata dall'ex tennista Giorgio Galimberti, vivere Tennis e Padel diventa un'esperienza d'élite.

Lezioni private o di gruppo, clinic e allenamenti su misura con coach certificati: qui tecnica e passione si allenano insieme.

Scopri il tuo potenziale, con metodo e stile.



PRICE LIST TENNIS

LISTINO PREZZI

Affitto campo 1h / Court rental 1h	45,00 €
Affitto campo 1,5h / Court rental 1.5h	65,00 €
Lezione singola / Single lesson	80,00 €
Lezione coppia / Couple lesson	100,00 €
Lezione trio / Trio lesson	120,00 €
5 lezioni singola / 5 single lessons	380,00 €
10 lezioni singola / 10 single lessons	720,00 €
5 lezioni coppia / 5 couple lessons	475,00 €
10 lezioni coppia / 10 couple lessons	900,00 €
5 lezioni trio / 5 trio lessons	570,00 €
10 lezioni trio / 10 trio lessons	1.080,00 €
Noleggio racchetta (Wilson) / Racket rental (Wilson)	8,00 €
Grip / Grip	8,00 €
Palle nuove / New balls	10,00 €

Lezione con Galimberti/guest (singola) 150,00 €

Lesson with Galimberti/guest (single)

Lezione con Galimberti/guest (doppia) 220,00 €

Lesson with Galimberti/guest (double)

Lezione con Galimberti/guest (tripla) 270,00 €

Lesson with Galimberti/guest (triple)

CONTACT US FOR MORE INFORMATION & RESERVATION

PER MAGGIORI INFORMAZIONI E PRENOTAZIONI

 **+39 349 380 2559**



PRICE LIST PADEL

LISTINO PREZZI

Affitto campo 1h / Court rental 1h	60,00 €
Affitto campo 1,5h / Court rental 1.5h	80,00 €
Affitto campo 2h / Court rental 2h	95,00 €
Lezione singola / Single lesson	90,00 €
Lezione doppia / Double lesson	120,00 €
Lezione tripla / Triple lesson	150,00 €
5 lezioni singola / 5 single lessons	427,00 €
10 lezioni singola / 10 single lessons	810,00 €
5 lezioni doppia / 5 double lessons	570,00 €
10 lezioni doppia / 10 double lessons	1.080,00 €
5 lezioni tripla / 5 triple lessons	710,00 €
10 lezioni tripla / 10 triple lessons	1.350,00 €
Noleggio racchetta (Wilson) / Racket rental (Wilson)	8,00 €
Grip / Grip	8,00 €
Palle nuove / New balls	10,00 €

CONTACT US FOR MORE INFORMATION & RESERVATION

PER MAGGIORI INFORMAZIONI E PRENOTAZIONI

 **+39 349 380 2559**



RULES & ETIQUETTE

REGOLAMENTO

1. We suggest booking your lesson at least one day in advance.
2. Free cancellation admitted only 24 hours in advance.
3. Cancellation under 24 hour notice will be charged full price.
4. Proper apparel should be worn all time.
5. Under 18 years old admitted only under adult supervision.
6. Under 14 are not admitted.

1. Consigliamo di prenotare il vostro servizio almeno 24 ore prima
2. Cancellazione gratuita entro le 24h antecedenti il servizio
3. Cancellazioni con meno di 24h di anticipo saranno addebitate interamente
4. È necessario indossare sempre un abbigliamento adeguato.
5. Accesso consentito ai minori di 18 anni solo se accompagnati da un adulto
6. Accesso non ammesso ai minori di 14 anni.

OPENING HOURS

ORARIO DI APERTURA

JULY 10TH - AUGUST 31ST
10 LUGLIO - 31 AGOSTO

SEPTEMBER 01ST - TO 15TH
01 AL 15 SETTEMBRE

WELLNESS CLUB
+39 345 612 5920

08.00 - 20.00

09.00 - 13.00
16.00 - 20.00

PILATES & YOGA
+39 340 327 9757

08.00 - 13.00
17.00 - 20.00

08.00 - 13.00
17.00 - 20.00

TENNIS & PADEL
+ 39 349 380 2559

08.00 - 13.00
17.00 - 20.00

08.00 - 13.00
17.00 - 20.00

CONTACT US FOR MORE INFORMATION & RESERVATION

PER MAGGIORI INFORMAZIONI E PRENOTAZIONI



poltuquatuwellness@oneonone.eu

LOC. POLTU QUATU - ARZACHENA (SS)

POLTU SARDINIA QUATU

LOC. POLTU QUATU - ARZACHENA (SS)

