

BVLGARI
GYMNASIVM

BVLGARI

GYMNASIUM

Bulgari Hotels & Resorts invita i suoi ospiti a intraprendere un viaggio di benessere trasformativo, meticolosamente creato in collaborazione con Technogym, leader mondiale nelle attrezzature sportive di alta gamma e nelle tecnologie digitali.

Questa partnership culmina nella Bulgari Gymnasium, rappresentazione tangibile dell'impegno costante del marchio nel fornire esperienze di benessere e fitness uniche e personalizzate, pensate per soddisfare le esigenze e le passioni individuali di ogni ospite. In questo ambiente esclusivo, attrezzature fitness all'avanguardia si fondono con programmi di allenamento su misura, un luogo dove il benessere olistico diventa un elemento distintivo dell'esperienza Bulgari, perfettamente integrato con l'eleganza e la sofisticata ospitalità che contraddistinguono il marchio.

Bulgari Hotels & Resorts invites guests to embark on a transformative wellness journey meticulously crafted in collaboration with Technogym, the world's leading specialists in high-end sports equipment and digital technologies.

This partnership culminates in the Bulgari Gymnasium, a tangible representation of the brand's unwavering commitment to providing unique, personalized wellness and fitness experiences designed to cater specifically to the individual needs and passions of each guest. Within this exclusive environment, state-of-the-art fitness equipment converges with bespoke training programs, a place where holistic well-being becomes a defining element of the Bulgari experience, seamlessly integrated with the brand's signature elegance and sophisticated hospitality.



12:51
WEDNESDAY

BODY

RETAKE

96
/100

Fat free mass (FFM)

41.46 kg

EXCELLENT

ECW

38.12.7 kg

LOW

Intracellular water (ICW)

62.1.20.8 kg

HIGH

Phase angle

4.4°

POOR

Bone Mineral Content (BMC)

4.9.2.8 kg

EXCELLENT

HIGHLIGHTS

Normal BMI is associated with a reduced risk of cardiovascular disease, and a balanced body composition contributes to better weight management and optimal metabolic health.



TECHNOGYM

TECHNOGYM CHECK UP

Disponibile all'interno del centro benessere Bvlgari Gymnasivm, Technogym Checkup utilizza sofisticate tecnologie di misurazione e intelligenza artificiale per valutare la salute fisica e cognitiva. In una sessione di 30 minuti, questo strumento fornisce agli ospiti una valutazione funzionale completa di mobilità, equilibrio, composizione corporea e capacità cognitive. Questi parametri vengono poi sintetizzati in Wellness Age™ – un indicatore chiaro e preciso dell'età biologica, che non sempre corrisponde all'età cronologica. Queste informazioni offrono approfondimenti dettagliati sui progressi e sulle aree di miglioramento e aprono la strada a percorsi di benessere personalizzati, con i trainer di Bvlgari Gymnasivm che creano programmi di allenamento su misura, pensati per le esigenze di ogni ospite. I dati di valutazione di Technogym Checkup possono essere condivisi in tutto l'ecosistema Technogym, inclusi i vari Bvlgari Gymnasivm, garantendo un'esperienza di allenamento coerente ed efficace.

Available within the Bvlgari Gymnasivm wellness center, Technogym Checkup employs sophisticated measurement technology and AI to evaluate both physical and cognitive health. In a 30-minute session, this tool provides guests with a comprehensive functional assessment of their mobility, balance, body composition, and cognitive abilities. These metrics are then synthesized into a Wellness Age™ – a clear and insightful indicator of 'biological age' which does not always correspond to chronological age. This information offers detailed insights into progress and areas for improvement and paves the way for personalized wellness journeys, with Bvlgari Gymnasivm trainers crafting customized, training programs tailored to each guest's needs. The Technogym Check-up's assessment data can be seamlessly shared throughout the Technogym Ecosystem, including across various Bvlgari Gymnasivms, ensuring a consistent and effective training experience.

RECOVERY & WELLNESS

Esperienze di recupero mirate, progettate per ripristinare l'equilibrio, favorire la rigenerazione e migliorare le prestazioni fisiche e mentali complessive.

Targeted recovery experiences designed to restore balance, support regeneration, and enhance overall physical and mental performance.

MENTAL RESET

Una sessione guidata di rilassamento e concentrazione che utilizza audio immersivo, tecniche di respirazione e allenamento cognitivo per ridurre lo stress, migliorare la concentrazione e favorire la lucidità mentale.

A guided relaxation and focus session using immersive audio, breathwork, and cognitive training to reduce stress, enhance focus, and support mental clarity.

VITALITY BOOST

Una terapia di recupero mirata che utilizza l'inalazione di idrogeno molecolare per sostenere i livelli di energia, ridurre la fatica e migliorare le prestazioni generali.

A targeted recovery therapy using molecular hydrogen inhalation to support energy levels, reduce fatigue, and enhance overall performance.

ZEROBODY CRYO FLOAT

Un'esperienza guidata di crioterapia a secco in vasca di galleggiamento, pensata per stimolare la circolazione, ridurre l'infiammazione e accelerare il recupero.

A guided dry floating cryotherapy experience designed to stimulate circulation, reduce inflammation, and accelerate recovery.

RECOVERY RITUAL

Un'esperienza strutturata che combina recupero guidato, terapie mirate ed esposizione al freddo per favorire la rigenerazione e ripristinare l'equilibrio.

A structured experience combining guided recovery, targeted therapies, and cold exposure to support regeneration and restore balance.

BVLGARI GYMNASIUM

PERFORMANCE ASSESSMENT

Technogym CheckUp	60'	€ 150
-------------------	-----	-------

TRAINING

Personal Training, Yoga, Pilates	60'	€ 150
----------------------------------	-----	-------

For two	60'	€ 225
---------	-----	-------

RECOVERY

Mental Reset	30'	€ 50
--------------	-----	------

Vitality Boost	30'	€ 80
----------------	-----	------

Zerobody Cryo Float	3/5/8'	€ 120
---------------------	--------	-------

WELLNESS JOURNEYS

Recovery Ritual	45'	€ 220
-----------------	-----	-------

BVLGARI GYMNASIUM

+39 06 36080420 – spa.roma@bulgarihotels.com

www.bulgarihotels.com

