

# VOVA

TRAINING

## by The Gym Pod



Semi private gym dengan kapasitas max



Bisa membership atau Bisa booking per kedatangan!



Tersedia kelas latihan dengan coach yang sudah berpengalaman.



Bisa kamu booking sendiri, dengan PT, teman atau komunitas mu!



Sistem digital dengan aplikasi **The Gym Pod**



The logo features the word "VOVA" in a bold, white, sans-serif font. A yellow lightning bolt graphic is positioned to the left of the letter "V". Below "VOVA", the word "TRAINING" is written in a smaller, white, sans-serif font.

**VOVA**  
TRAINING

The text "HYROX TRAINING CLUB" is centered in the image. "HYROX" is on the top line, "TRAINING" is on the second line, and "CLUB" is on the third line. All text is in a white, outlined, sans-serif font. The background is a dimly lit gym with a rowing machine on the left and a piece of equipment with "OKCONC" written on it on the right. The floor has yellow markings.



# NOVA TRAINING



**IKUT SESI KELAS LATIHAN  
DENGAN COACH?**

**LATIHAN SENDIRI/BARENG  
TEMAN?**

**BOOKING 1 TEMPAT UNTUK  
KOMUNITAS LATIHAN?**

**BISAAAA!  
SEMUA!**



**BOOK NOW** >>

**The Gym Pod**



GET STARTED ON YOUR

# VOVA JOURNEY

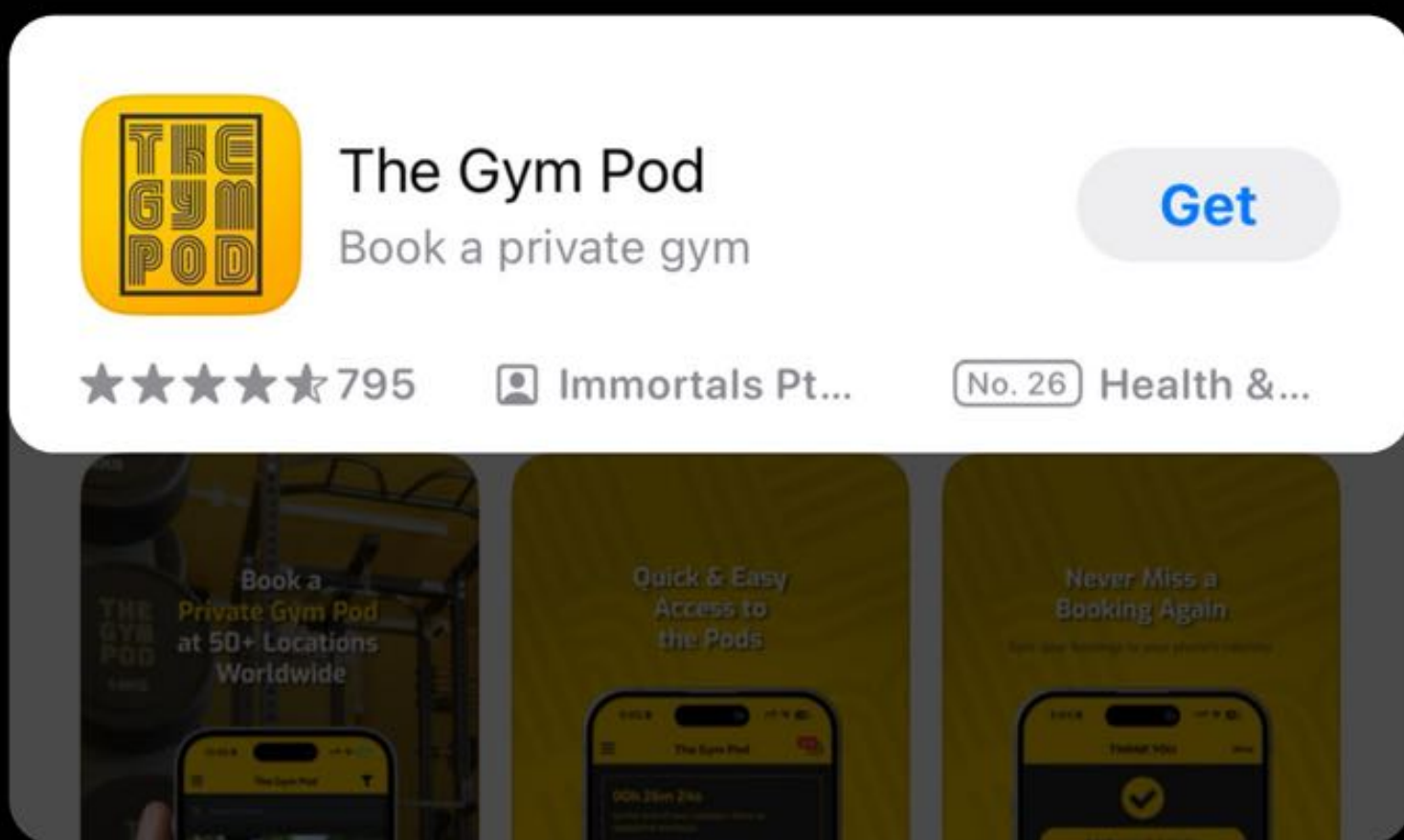
THE HOME OF HYBRID TRAINING

24/7 OPEN GYM  
CLASSES  
MEMBERSHIPS  
PACKAGES



# DOWNLOAD THE GYM POD APP

Unduh aplikasi The Gym Pod melalui App Store atau Google Play Store untuk memulai.





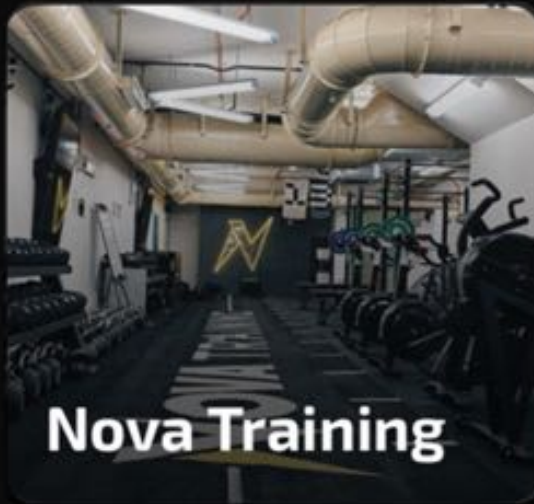
# OPEN GYM BOOKING

Di layar utama, ketuk 'NOVA Training' di bawah menu 'Book a Gym' dan pilih outlet Anda.

## Book a Gym



The Gym Pod



Nova Training



**NOVA Training @ Gading Serpong**

17.1 KM away    s 15 Pax

**Book Pod**




# OPEN GYM BOOKING

Lihat slot Open Gym yang tersedia dan selesaikan pembayaran untuk mengonfirmasi serta mengunci pemesanan Anda.

7:30 PM		Group Class	
8:00 PM		Group Class	
8:30 PM		7 BOOKED	
9:00 PM		7 BOOKED	



THANK YOU



Booking Confirmed

[Add to Calendar](#) | [View All Bookings](#)



# CLASS BOOKING

Pilih menu 'Classes' di bagian bawah layar, lalu pilih lokasi Anda di bagian atas.



**NOVA Training @ Cilandak**





# CLASS BOOKING

Pilih antara **BUILD, FLUX, SUPERNOVA, PRIME, atau HYROX Complete**, lalu selesaikan pembayaran untuk mengonfirmasi dan mengunci pemesanan Anda.

HYROX Complete  
08:00 AM to 09:15 AM  
Slots left: 10

Book

THANK YOU



Booking Confirmed

[Add to Calendar](#) | [View All Bookings](#)



# TAP 'OPEN DOOR'

Saat sesi Anda dimulai, ketuk tombol 'Open Door' untuk membuka pintu.

00h 59m 52s

to the end of your session. Have an awesome workout!

Open Door



PUNYA KOMUNITAS TAPI GAK ADA TEMPAT LATIHAN?

# BOOKING NOVA TRAINING!

- Alat lengkap & area luas dari functional area, cardio hingga area dedlift dengan beban yang lengkap
- Tanpa terikat membership. Cukup booking tempat sesuai kebutuhan latihan
- Harga mulai dari 24.500/sesi/pax.
- MAX kapasitas 12 pax/ sesi. Harga sesi lebih murah jika lebih dari 1 pax (orang)
- Sistem serba digital. Booking, buka pintu, ubah jadwal cukup dari aplikasi The Gym Pod!



BOOK NOW ➤

**The Gym Pod**



Download on the  
App Store



GET IT ON  
Google Play





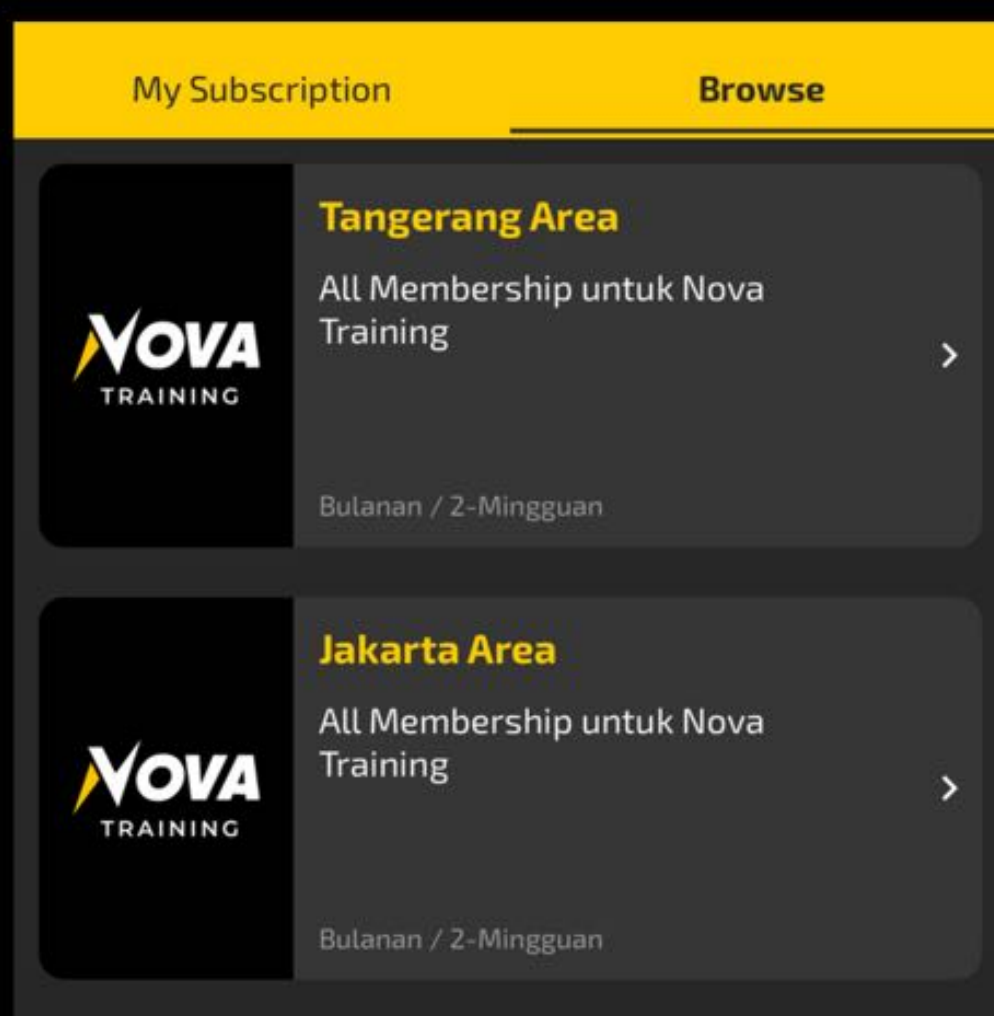
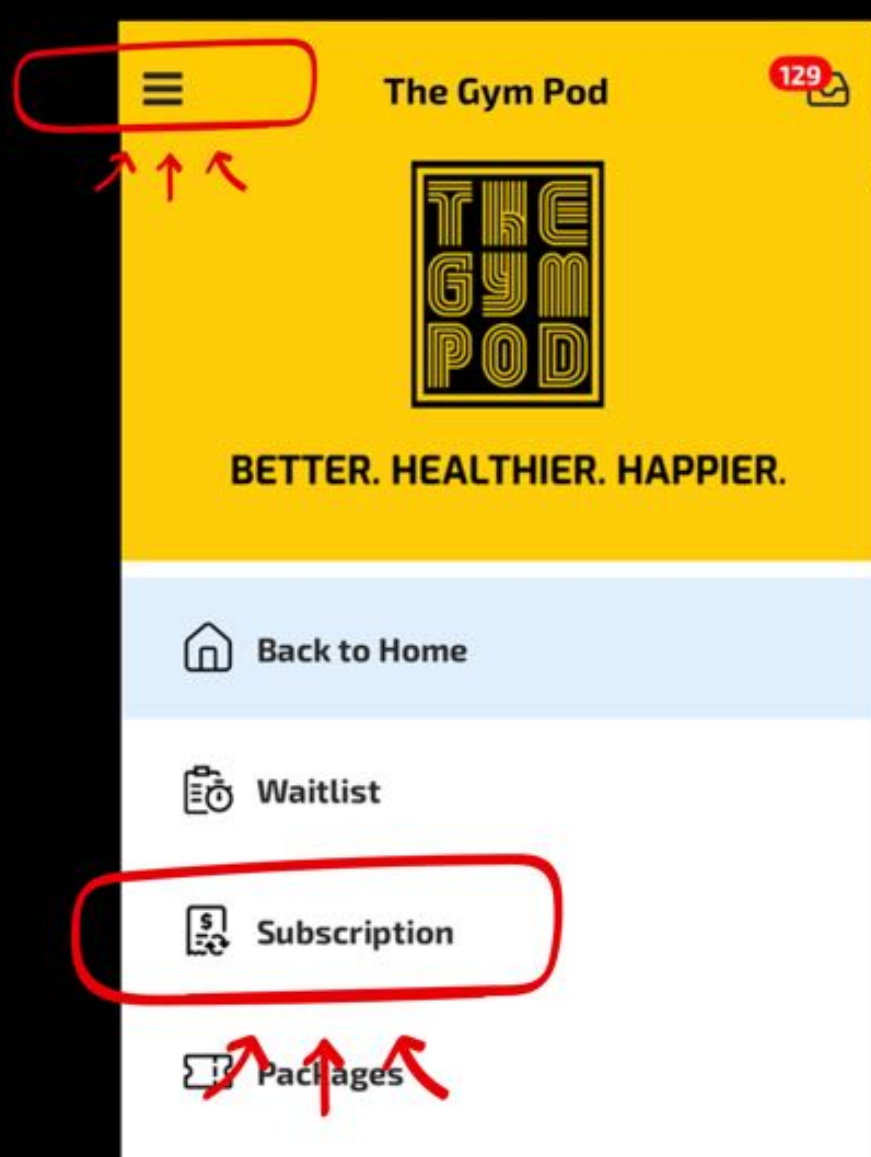
# WELCOME TO NOVA TRAINING

Step inside and crush your workout!



# UNLIMITED MEMBERSHIPS

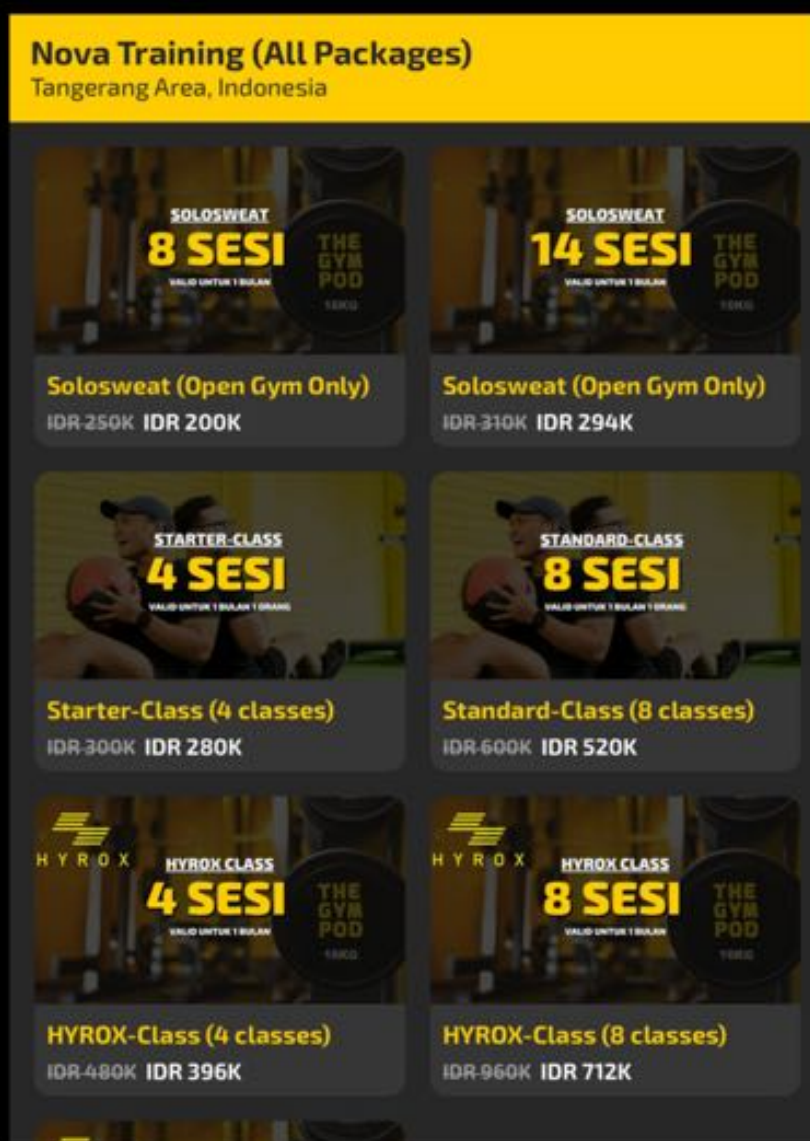
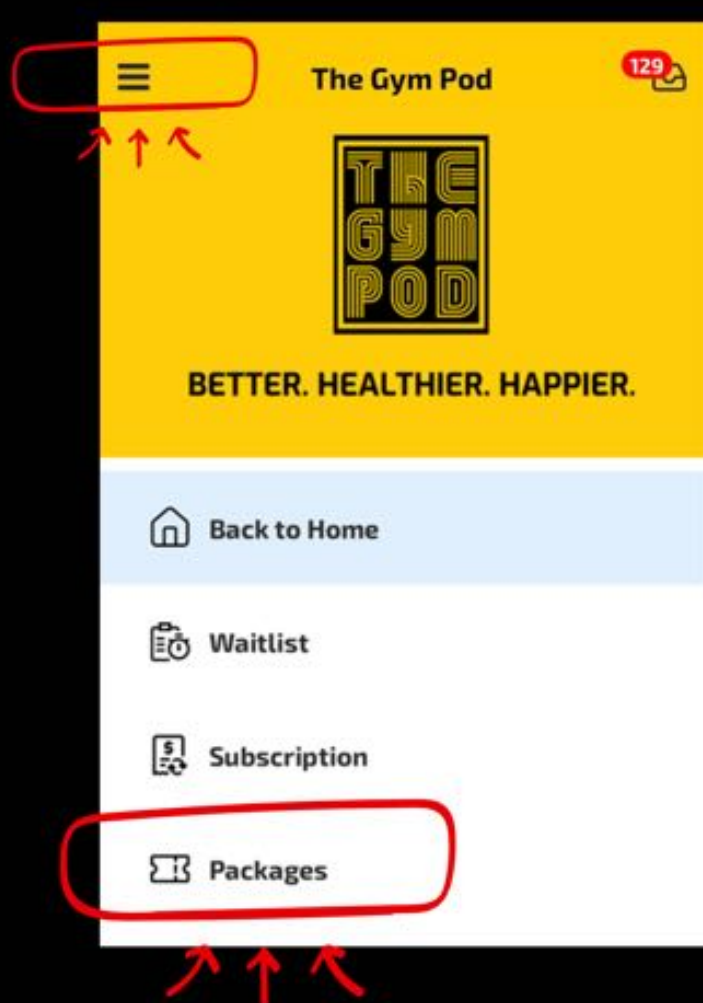
**Buka Menu > Subscriptions untuk melihat pilihan Membership Unlimited kami. Pilih paket yang paling sesuai dengan kebutuhan latihan Anda & Lokasi yang terdekat.**





# PACKAGES - Class & Open Gym

**Buka Menu > Packages** untuk melihat pilihan Paket Kelas & Open Gym kami. Pilih opsi yang paling sesuai dengan kebutuhan latihan Anda.



**NOVA**



# NOVA CLASSES

## **BUILD** STRENGTH

Bangun kekuatan dan keseimbangan tubuh. Bantu kamu otot makin kuat, stabil, dengan durasi yang lebih lama.

## CONDITIONING **FLUX**

Latihan campuran mulai dari steady pace dan high intensity yang bantu bakar kalori, ningkatin stamina, dan bikin badan makin siap buat aktivitas apa pun

## **SUPERNOVA** HYBRID

Campuran latihan antara angkat beban, cardio dengan beragam tantangan yang seru! Rasain vibes seru bareng komunitas sambil dorong batas kemampuanmu!

## **HYROX**

Persiapan Race Day dengan fokus pada latihan ERG, efisiensi gerakan, kekuatan dan ketahanan, ditambah mekanik lari, strategi perlombaan, dan tips praktis – membangun skill, kepercayaan diri, dan kapasitas untuk menaklukkan rute lomba.





**VOVA**  
TRAINING

