










PLANNING **LIVESTREAM** - AREA DONNA

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
11:00 - 11:45  PIÙ PILATES	18:00 - 18:45  PIÙ PILATES	11:00 - 11:45  PIÙ PILATES	10:30 - 11:15  BUTT LIFT ADDOMINALI	10:30 - 11:30  PIÙ YOGA		
		18:00 - 19:00  PIÙ YOGA	19:00 - 19:45  PIÙ PILATES	16:15 - 17:00  PIÙ PILATES		
				18:45 - 19:30  PIÙ SHAPE		

PLANNING IN VIGORE DA LUNEDÌ 3 FINO A VENERDÌ 14 MAGGIO

Orari Reception da Lunedì a Venerdì 9:00 - 19:00 - Sabato 9:00 - 14:00

TROVA IL TUO OBIETTIVO, INDIVIDUA IL TUO COLORE, SCEGLI IL TUO CORSO

TONO E FORMA

Mi piace vedermi in forma, con il fitness brucio calorie e tonifico tutto il mio corpo.

BUTT LIFT "Ascensore per i glutei"

Dal Brasile il corso che tonifica e modella i glutei. In una lezione "sentirai" l'allenamento, in 10 lezioni "vedrai" i risultati, in 20 raggiungerai l'obiettivo!

PIÙ SHAPE Cambia il tuo corpo nei punti giusti con questa lezione di tonificazione total body. Risultati assicurati per un corpo più snello e sodo a prova di specchio.

BODY & MIND

Cerco il relax dalle tensioni e dagli stress di ogni giorno. Mi alleno per trovare equilibrio fra mente e corpo.

PIU' PILATES Corso propedeutico alla ginnastica e alla pesistica che ti porterà nel fantastico mondo del Pilates Sportpiù. Diminuiranno le tensioni muscolari, rafforzerai il "core" migliorando la postura e libererai la mente.

PIU' YOGA Corso propedeutico alla ginnastica e alla pesistica, ottimo per rendere elastico e forte il corpo e mira a sciogliere le tensioni fisiche, mentali ed emotive.