

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

DIMAGRIMENTO

FORZA E RESISTENZA

TONO E FORMA

BODY & MIND

Lunedì

| | |
|---------------|--------------------|
| 09:45 - 10:00 | EXPRESS ADDOMINALI |
| 10:00 - 10:45 | PIÙ SHAPE |
| 11:00 - 11:30 | PIÙ PILATES |
| 13:00 - 13:15 | EXPRESS PIÙ ROW |
| 13:15 - 13:45 | BUTT LIFT |
| 16:00 - 16:30 | JOY WALK HIIT |
| 17:00 - 17:15 | EXPRESS ADDOMINALI |
| 17:15 - 17:45 | SHOCK WAVE HIIT |
| 18:30 - 18:45 | EXPRESS ADDOMINALI |
| 18:45 - 19:30 | PIÙ SHAPE |

Martedì

| | |
|---------------|----------------------|
| 07:15 - 07:45 | JOY WALK HIIT |
| 07:45 - 08:00 | EXPRESS ADDOMINALI |
| 10:00 - 10:30 | JOY WALK HIIT |
| 10:30 - 10:45 | EXPRESS ADDOMINALI |
| 13:00 - 13:30 | SHOCK WAVE HIIT |
| 13:30 - 13:45 | EXPRESS ADDOMINALI |
| 17:15 - 18:00 | PIÙ SHAPE |
| 18:30 - 19:00 | ORIGINAL STEP REEBOK |
| 19:00 - 19:30 | BUTT LIFT |

Mercoledì

| | |
|---------------|--------------------------|
| 10:00 - 10:30 | BUTT LIFT |
| 10:30 - 10:45 | EXPRESS ADDOMINALI |
| 13:00 - 13:30 | JOY WALK HIIT |
| 13:30 - 13:45 | EXPRESS ADDOMINALI |
| 17:30 - 18:00 | JOY WALK HIIT |
| 18:30 - 19:20 | CROSS TOTAL BODY NEW |
| 19:20 - 19:40 | ADDOMINALI BRUCIA GRASSI |

Giovedì

| | |
|---------------|----------------------|
| 07:15 - 08:00 | PIÙ SHAPE |
| 10:00 - 10:30 | SHOCK WAVE HIIT |
| 10:30 - 10:45 | EXPRESS ADDOMINALI |
| 11:00 - 11:30 | PIÙ PILATES |
| 13:00 - 13:50 | CROSS TOTAL BODY NEW |
| 18:45 - 19:15 | BUTT LIFT |
| 19:15 - 19:30 | EXPRESS ADDOMINALI |

Venerdì

| | |
|---------------|--------------------------|
| 07:15 - 07:45 | SHOCK WAVE HIIT |
| 07:45 - 08:00 | EXPRESS ADDOMINALI |
| 09:30 - 09:50 | ADDOMINALI BRUCIA GRASSI |
| 10:00 - 10:30 | BUTT LIFT |
| 13:00 - 13:45 | PIÙ SHAPE |
| 18:15 - 18:30 | EXPRESS ADDOMINALI |
| 18:30 - 19:00 | JOY WALK HIIT |

Sabato

| | |
|---------------|--------------------|
| 10:00 - 10:30 | SHOCK WAVE HIIT |
| 10:30 - 10:45 | EXPRESS ADDOMINALI |

LEGENDA



Il nuovo corso per riattivare i muscoli di tutto il corpo e tornare in forma gradualmente

PLANNING CORSI- AREA DONNA IN VIGORE DA LUNEDÌ 19 LUGLIO

Orari Reception: da Lunedì a Venerdì 7:00 - 21:00 Sabato 8:00 - 14:00

- Corsi in numero contingentato e nel massimo rispetto delle normative anti-Covid.
- I corsi saranno sempre su prenotazione tramite App PiùZone.

HIIT

HIGH INTENSIVE INTERVAL TRAINING

I corsi che ti permettono di bruciare calorie fino a 16 ore dopo la fine dell'allenamento



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

DIMAGRIMENTO

Voglio vedermi meglio, desidero dimagrire in breve tempo per ritrovarmi di nuovo con le curve al punto giusto.

ORIGINAL STEP REEBOK Le vostre gambe lo adoreranno! Il programma originale Step Reebok è eccellente per bruciare i grassi e modellare gambe e glutei. Movimenti semplici ma intensi, atletici e dinamici.

JOY WALK La camminata a ritmo di musica che brucia tonnellate di calorie, modella i fianchi, snellisce le cosce e alza i glutei.

FORZA E RESISTENZA

Voglio aumentare il metabolismo e avere un corpo forte per affrontare al meglio le sfide della mia giornata.

CROSS TOTAL BODY Un allenamento di un'ora pensato per tornare a fare attività fisica e riattivare i muscoli di tutto il corpo. Grazie ad un'alternanza di allenamento cardio con il rowing e muscolare con il castello cross, sotto la guida di un nostro trainer qualificato, ti porteremo a riacquistare forma fisica, forza e potenza in modo graduale.

POWER DEFINITION Forza, tonificazione e definizione sono i benefici di questo incredibile corso.

SHOCK WAVE Il tuo corpo verrà "shockato" da onde alternate di camminata ad alta intensità per incenerire i grassi e contrazioni muscolari per una tonificazione globale.

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 AreaDonna. 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.



PiùBALANCE[®]
STOP AL MAL DI SCHIENA PER SEMPRE

| LUNEDÌ | MARTEDÌ | MERCOLEDÌ | GIOVEDÌ | VENERDÌ | SABATO | DOMENICA |
|--------|---------|-----------|----------------------------------|---------|--------|----------|
| | | | ANTALGIA 18:10 - 19:00 | | | |

Due programmi differenti:

ANTALGIA Decomprime la colonna vertebrale, toglie il dolore, rilassa la muscolatura

POSTURAL Tonifica la muscolatura e stabilizza la postura

* CORSI SU PRENOTAZIONE
UTILIZZANDO LA APP SPORTPIÙ



SCARICA LA APP
SPORTPIÙ PER AVERE
I PLANNING SEMPRE
AGGIORNATI

Orari in vigore da Lunedì 19 Luglio

Area Donna
1st wellness club AL FEMMINILE IN ITALIA