

# Area Donna

**DA LUNEDÌ 25 A SABATO 30 AGOSTO**

Orari Club

**Lunedì 7:00 - 14:00 17:00 - 20:30**  
 Mercoledì - Giovedì - Venerdì 7:00 - 20:30  
 Sabato 8:30 - 13:30

## LUNEDÌ

07:15 - 07:45	JOY WALK <small>HIT</small>	Dalle 7:00 alle 14:00
07:45 - 08:00	EXPRESS BUTT LIFT	
09:30 - 10:00	JOY WALK <small>HIT</small>	Dalle 17:00 alle 20:00
10:00 - 10:30	BUTT LIFT	
13:00 - 13:30	PIÙ BOOTY	TURBO CIRCUIT 1 e 2
13:30 - 13:45	EXPRESS ADDOMINALI	
18:00 - 18:45	PIÙ SHAPE	
19:00 - 19:45	SHOCK WAVE <small>HIT</small>	

## MARTEDÌ

**AD CHIUSA**  
 per la festività  
 di S. Alessandro

## MERCOLEDÌ

07:15 - 08:00	PIÙ SHAPE	Dalle 7:00 alle 20:00
09:30 - 10:00	PIÙ BOOTY	
10:00 - 10:15	EXPRESS ADDOMINALI	TURBO CIRCUIT 1 e 2
13:00 - 13:30	JOY WALK <small>HIT</small>	
13:30 - 13:45	EXPRESS ADDOMINALI	
17:00 - 17:30	JOY WALK <small>HIT</small>	
17:30 - 18:00	BUTT LIFT	
19:00 - 20:00	BALANCE PILATES	

## GIOVEDÌ

07:15 - 07:45	PIÙ BOOTY	Dalle 7:00 alle 20:00
07:45 - 08:00	EXPRESS ADDOMINALI	
09:00 - 09:45	PIÙ SHAPE	TURBO CIRCUIT 1 e 2
09:45 - 10:00	EXPRESS ADDOMINALI	
13:00 - 13:45	POWER DEFINITION	
17:30 - 17:45	EXPRESS ADDOMINALI	
18:00 - 18:45	PIÙ PILATES	
19:00 - 19:45	PIÙ SHAPE	

## VENERDÌ

07:15 - 08:00	SHOCK WAVE <small>HIT</small>	Dalle 7:00 alle 20:00
09:30 - 10:00	CROSS CIRCUIT <small>HIT</small>	
10:00 - 10:15	EXPRESS ADDOMINALI	TURBO CIRCUIT 1 e 2
13:00 - 13:45	PIÙ SHAPE	
17:00 - 17:45	SHOCK WAVE <small>HIT</small>	
17:45 - 18:00	EXPRESS ADDOMINALI	

## SABATO

09:00 - 10:00	BALANCE PILATES	Dalle 8:30 alle 13:15
11:15 - 12:00	SHOCK WAVE <small>HIT</small>	
		TURBO CIRCUIT 1 e 2

- DIMAGRIMENTO
- FORZA E RESISTENZA
- TONO E FORMA
- PILATES & YOGA

## CORSI A COLORI

OGNI SETTIMANA  
 A TUTTE LE ORE  
 DIVISI PER OBIETTIVO

**TURBO CIRCUIT 1 e 2:** Acceleri il metabolismo e bruci kcal nelle successive 16h.  
 Disponibile tutti i giorni, sempre seguita dalle nostre trainer.



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

## 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.

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

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

**PIÙ ROW** Un allenamento HIIT completo ed efficace per tutto il corpo, che ti permetterà di eseguire quasi 400 addominali in soli 15 minuti.

**PIÙ BOOTY** Un'esplosiva combo tra lavoro cardio su vogatori mixato a stazioni muscolari specifiche per tonificare gambe e glutei. L'accesso è riservato a chi possiede la fascia PiùZone.

## 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.

## 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.

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

## BODY & MIND

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

**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.

**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.



Il nostro innovativo reparto dedicato al benessere della schiena e alla postura corretta, in totale sicurezza grazie alla speciale chaise lounge.

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

**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.

**BALANCE PILATES** Tonifica il corpo, rafforza il core, stabilizza la postura, rilassa la mente e rilascia le tensioni accumulate

**HIIT**  
**HIGH INTENSIVE INTERVAL TRAINING**

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

I RISULTATI DI UN ALLENAMENTO HIIT

GRASSI BRUCIATI

EFFETTO BRUCIAGRASSI POST ALLENAMENTO

FINO A 16 ORE DOPO L'ALLENAMENTO

TEMPO