

# Area Donna

## DA LUNEDÌ 1 SETTEMBRE

Orari Club

Lunedì - Venerdì **6:30 - 20:30**

Sabato **7:00 - 13:30**

**NUOVI ORARI**

- 6 **DIMAGRIMENTO**
- 15 **FORZA E RESISTENZA**
- 22 **TONO E FORMA**
- 2 **PILATES & YOGA**

## 45 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.

### LUNEDÌ

07:00-07:30	JOY WALK
07:30-07:50	EXPRESS BUTT LIFT
09:15-09:45	JOY WALK
09:45-10:15	BUTT LIFT
13:00-13:30	PIÙ BOOTY
13:30-13:45	EXPRESS ADDOMINALI
16:00-16:45	PIÙ PILATES
17:15-17:45	PIÙ BOOTY
17:45-18:00	EXPRESS ADDOMINALI
18:00-18:45	PIÙ SHAPE
19:00-19:45	SHOCK WAVE

Dalle 6:30 alle 20:15  
TURBO CIRCUIT 1 e 2

### MARTEDÌ

07:15-07:45	CROSS CIRCUIT
07:45-08:00	EXPRESS ADDOMINALI
09:00-09:45	SHOCK WAVE
09:45-10:00	EXPRESS ADDOMINALI
13:00-13:45	SHOCK WAVE
17:15-18:00	SHOCK WAVE
18:00-18:15	EXPRESS ADDOMINALI
18:30-19:00	ORIGINAL STEP REEBOK
19:00-19:30	BUTT LIFT
19:30-19:45	EXPRESS ADDOMINALI

Dalle 6:30 alle 20:15  
TURBO CIRCUIT 1 e 2

### MERCOLEDÌ

07:00-07:45	PIÙ SHAPE
09:30-10:00	PIÙ BOOTY
10:00-10:15	EXPRESS ADDOMINALI
13:00-13:30	JOY WALK
13:30-13:45	EXPRESS ADDOMINALI
17:00-17:30	JOY WALK
17:30-18:00	BUTT LIFT
18:15-19:00	SHOCK WAVE

Dalle 6:30 alle 20:15  
TURBO CIRCUIT 1 e 2

### GIOVEDÌ

07:15-07:45	PIÙ BOOTY
07:45-08:00	EXPRESS ADDOMINALI
09:00-09:45	PIÙ SHAPE
09:45-10:00	EXPRESS ADDOMINALI
13:00-13:45	POWER DEFINITION
17:00-17:30	CROSS CIRCUIT
17:30-17:45	EXPRESS ADDOMINALI
18:00-18:45	PIÙ PILATES
19:00-19:45	PIÙ SHAPE

Dalle 6:30 alle 20:15  
TURBO CIRCUIT 1 e 2

### VENERDÌ

07:00-07:45	SHOCK WAVE
09:30-10:00	CROSS CIRCUIT
10:00-10:15	EXPRESS ADDOMINALI
10:30-11:15	PIÙ PILATES
13:00-13:45	PIÙ SHAPE
17:00-17:45	SHOCK WAVE
17:45-18:00	EXPRESS ADDOMINALI

Dalle 6:30 alle 20:15  
TURBO CIRCUIT 1 e 2

### SABATO

11:15-12:00	SHOCK WAVE	Dalle 7:00 alle 13:15
		TURBO CIRCUIT 1 e 2

Prenota i tuoi corsi sull'app Sportpiù Resort

### \*FORMULA TOP

16:00-16:45	PIÙ PILATES	10:30-11:20	ANTALGIA	18:00-18:45	PIÙ PILATES	10:30-11:15	PIÙ PILATES	09:30-10:30	BALANCE PILATES
19:00-20:00	BALANCE PILATES	19:00-20:00	BALANCE PILATES						

3° AZIONE del metodo delle 3A

AreaWellness  
LA SPA CHE ACCELERA IL TUO RISULTATO

Dopo i corsi, prova il potere drenante del caldo e freddo.  
Dreni e combatti ritenzione idrica e cellulite.

Attività sportive finalizzate alla salute e al fitness / Elenco discipline dell'Alba nazionale CONI 10.05.2017

# 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.

**PIÙ 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.

**PIÙ 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

**PIÙ 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