

Area Donna

DA LUNEDÌ 27 OTTOBRE

Orari Club

Lunedì - Venerdì **6:30** - 20:30

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



- 5 **DIMAGRIMENTO**
- 12 **FORZA E RESISTENZA**
- 20 **TONO E FORMA**
- 13 **PILATES & YOGA**

50 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	Dalle 6:30 alle 20:15 TURBO CIRCUIT 1 e 2
07:30 - 07:50	EXPRESS BUTT LIFT	
09:15 - 09:45	JOY WALK	
09:45 - 10:15	BUTT LIFT	
10:15 - 10:30	EXPRESS ADDOMINALI	
10:30 - 11:15	PIÙ PILATES	
13:00 - 14:00	REFORMER	
16:00 - 16:45	PIÙ PILATES	
17:15 - 17:45	CROSS CIRCUIT	
17:45 - 18:00	EXPRESS ADDOMINALI	
18:15 - 19:00	SHOCK WAVE	
19:00 - 20:00	REFORMER	

MARTEDÌ

06:45 - 07:45	REFORMER	Dalle 6:30 alle 20:15 TURBO CIRCUIT 1 e 2
09:00 - 09:45	SHOCK WAVE	
09:45 - 10:00	EXPRESS ADDOMINALI	
13:00 - 13:45	SHOCK WAVE	
17:00 - 18:00	REFORMER	
18:30 - 19:00	ORIGINAL STEP REEBOK	
19:00 - 19:30	BUTT LIFT	
19:30 - 19:45	EXPRESS ADDOMINALI	

MERCOLEDÌ

06:45 - 07:30	PIÙ SHAPE	Dalle 6:30 alle 20:15 TURBO CIRCUIT 1 e 2
07:30 - 07:45	EXPRESS ADDOMINALI	
10:00 - 11:00	REFORMER	
13:00 - 13:30	JOY WALK	
13:30 - 13:45	EXPRESS ADDOMINALI	
17:00 - 17:30	JOY WALK	
17:30 - 18:00	BUTT LIFT	
18:00 - 19:00	REFORMER	
19:15 - 20:00	SHOCK WAVE	

GIOVEDÌ

06:45 - 07:00	EXPRESS PIÙ ROW	Dalle 6:30 alle 20:15 TURBO CIRCUIT 1 e 2
07:00 - 07:30	CROSS CIRCUIT	
07:30 - 07:45	EXPRESS ADDOMINALI	
09:00 - 09:45	PIÙ SHAPE	
09:45 - 10:00	EXPRESS ADDOMINALI	
13:00 - 13:45	POWER DEFINITION	
17:00 - 18:00	PIÙ YOGA	
18:15 - 19:00	PIÙ PILATES	
19:15 - 20:00	PIÙ SHAPE	

VENERDÌ

07:00 - 07:45	SHOCK WAVE	Dalle 6:30 alle 20:15 TURBO CIRCUIT 1 e 2
09:30 - 10:00	CROSS CIRCUIT	
10:00 - 10:15	EXPRESS ADDOMINALI	
10:30 - 11:15	PIÙ PILATES	
13:00 - 13:45	PIÙ SHAPE	
16:45 - 17:00	EXPRESS ADDOMINALI	
17:00 - 17:45	SHOCK WAVE	
18:00 - 19:00	REFORMER	

SABATO

07:15 - 07:45	CROSS CIRCUIT	Dalle 7:00 alle 13:15 TURBO CIRCUIT 1 e 2
07:45 - 08:00	EXPRESS ADDOMINALI	
09:00 - 10:00	REFORMER	
11:15 - 12:00	PIÙ SHAPE	

Prenota i tuoi corsi sull'app Sportpiù Resort

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.

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.

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.

REFORMER È un allenamento di resistenza che utilizza molle ed elastici per tonificare e rimodellare la muscolatura in modo fluido e controllato, migliorando forza, postura e grazia dei movimenti. Ogni gesto lavora in profondità su gambe, glutei, addome e schiena.

HIIT

HIGH INTENSIVE INTERVAL TRAINING

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

