# Area Donna DA LUNEDÌ 27 OTTOBRE

Orari Club Lunedì - Venerdì **6:30** - 20:30 Sabato **7:00** -13:30

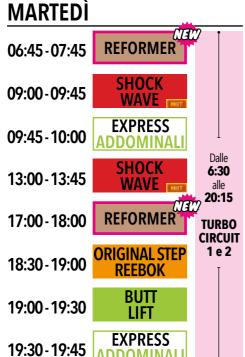


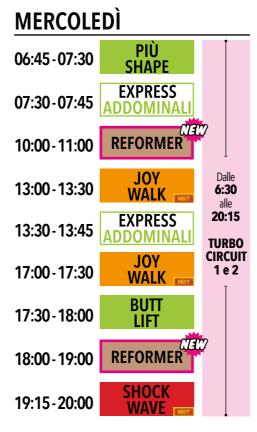


TURBO CIRCUIT 1 e 2: Acceleri il metabolismo e bruci kcal nelle successive 16h.

Disponibile tutti i giorni, sempre seguita dalle nostre trainer.

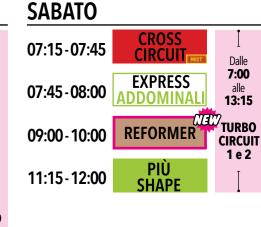






GIOVEDÌ		
06:45-07:00	EXPRESS PIÙ ROW	
07:00-07:30	CROSS CIRCUIT	
07:30-07:45	EXPRESS ADDOMINALI	
09:00-09:45	PIÙ SHAPE	Dalle <b>6:30</b> alle
09:45 - 10:00	EXPRESS ADDOMINALI	20:15 TURBO
13:00 - 13:45	POWER DEFINITION	1 e 2
17:00 - 18:00	PIÙ YOGA	
18:15 - 19:00	PIÙ PILATES	
19:15-20:00	PIÙ Shape	









## 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.

