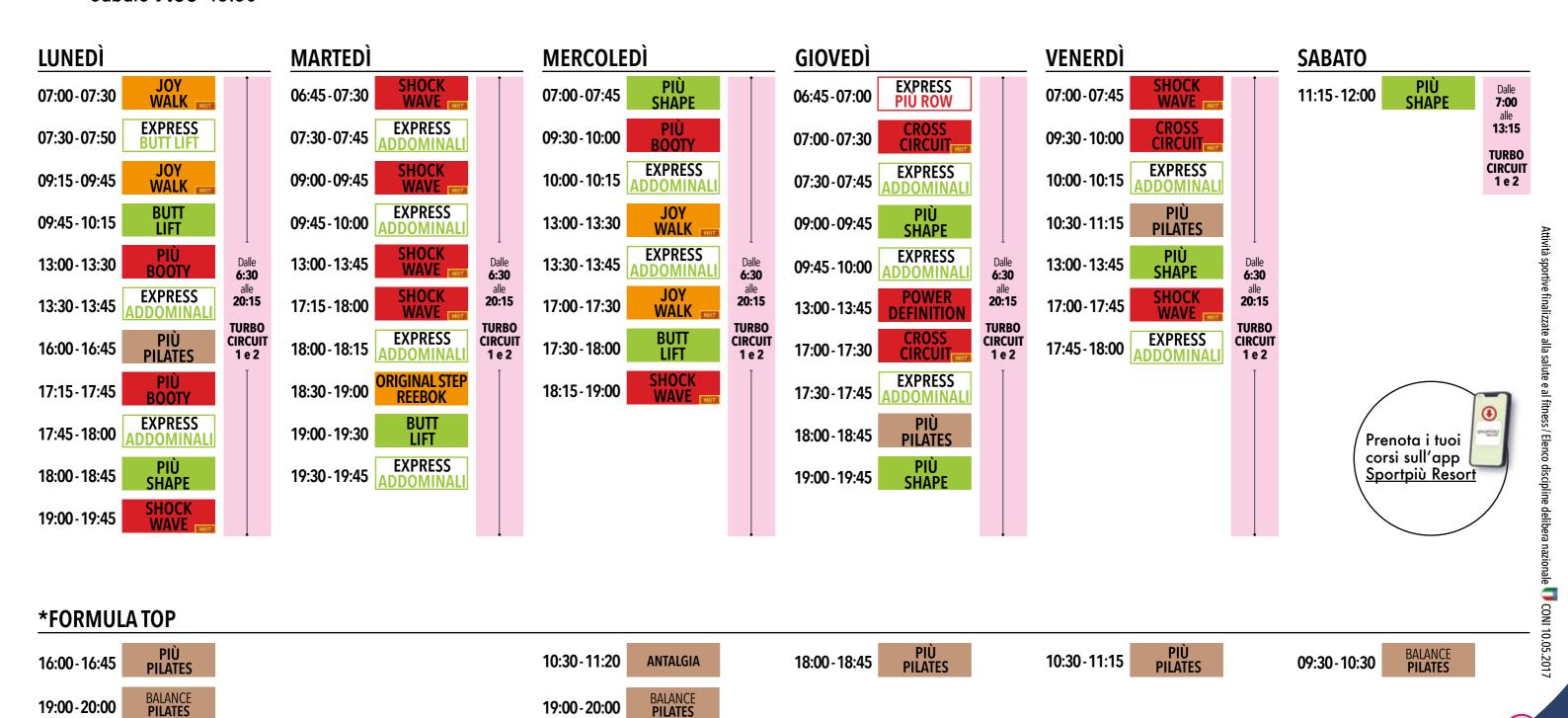
DA LUNEDÌ 8 SETTEMBRE

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.



3° AZIONE del metodo delle 3A

Area Wellness
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.

Area Donna DA LUNEDÌ 27 OTTOBRE

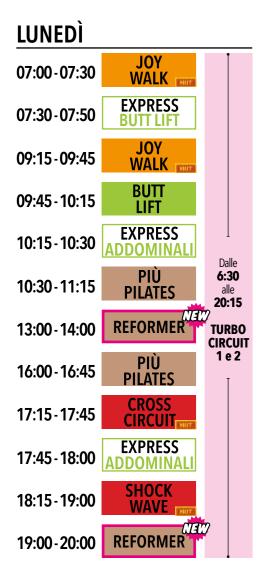
Orari Club Lunedì - Venerdì **6:30** - 20:30 Sabato **7:00** -13:30

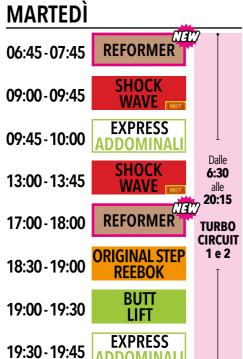




TURBO CIRCUIT 1 e 2: Acceleri il metabolismo e bruci kcal nelle successive 16h.

Disponibile tutti i giorni, sempre seguita dalle nostre trainer.

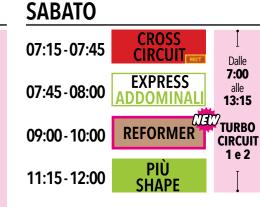






GIOVEDÌ		
06:45-07:00	EXPRESS PIÙ ROW	
07:00-07:30	CROSS CIRCUIT	
07:30-07:45	EXPRESS ADDOMINALI	
09:00-09:45	PIÙ Shape	Dalle 6:30 alle
09:45 - 10:00	EXPRESS ADDOMINALI	20:15 TURBO
13:00 - 13:45	POWER DEFINITION	1 e 2
17:00 - 18:00	PIÙ YOGA	
18:15-19:00	PIÙ PILATES	
19:15-20:00	PIÙ Shape	

VENERDÍ		
07:00-07:45	SHOCK WAVE	
09:30 - 10:00	CROSS CIRCUIT HUT	
10:00 - 10:15	EXPRESS ADDOMINALI	Dalle
10:30-11:15	PIÙ PILATES	6:30 alle 20:15
13:00 - 13:45	PIÙ SHAPE	TURBO CIRCUIT
16:45 - 17:00	EXPRESS ADDOMINALI	1 e 2
17:00-17:45	SHOCK WAVE	
18:00 - 19:00	REFORMER	7







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.

