

# Area•Donna

**DA LUNEDÌ 22 DICEMBRE  
A MARTEDÌ 6 GENNAIO**

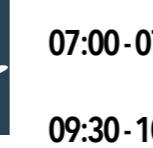
**Orari Club**  
**Lunedì - Venerdì 6:30 - 20:30**  
**Sabato 7:00 - 13:30**



# 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	Martedì	Mercoledì	Giovedì 25	Venerdì 26	Sabato 27
07:00-07:30 JOY WALK <small>HITT</small> 07:30-07:50 EXPRESS BUTT LIFT 09:15-09:45 JOY WALK <small>HITT</small> 09:45-10:15 BUTT LIFT 10:15-10:30 EXPRESS ABDOMINALI 10:30-11:15 PIÙ PILATES 13:00-14:00 REFORMER 16:00-16:45 PIÙ PILATES 18:00-18:30 CROSS CIRCUIT <small>HITT</small> 18:30-18:45 EXPRESS ABDOMINALI 19:00-20:00 REFORMER	06:45-07:45 REFORMER 09:00-09:45 SHOCK WAVE <small>HITT</small> 09:45-10:00 EXPRESS ABDOMINALI 13:00-13:45 SHOCK WAVE <small>HITT</small> 17:00-18:00 REFORMER 18:30-19:00 ORIGINAL STEP REEBOK 19:00-19:30 BUTT LIFT 19:30-19:45 EXPRESS ABDOMINALI	06:45-07:30 PIÙ SHAPE 07:30-07:45 EXPRESS ABDOMINALI 10:00-11:00 REFORMER 12:45-13:30 PIÙ SHAPE	 Buon Natale  Giovedì 1 Buon 2026 	Santo Stefano 	Festa 
Dalle 6:30 alle 20:15 TURBO CIRCUIT 1 e 2	Dalle 6:30 alle 20:15 TURBO CIRCUIT 1 e 2	Dalle 6:30 alle 20:15 TURBO CIRCUIT 1 e 2	Dalle 6:30 alle 13:15 TURBO CIRCUIT 1 e 2		
<b>Martedì 6</b> 				<b>Venerdì</b>	<b>Sabato</b>
07:00-07:45 SHOCK WAVE <small>HITT</small> 09:30-10:00 CROSS CIRCUIT <small>HITT</small> 10:00-10:15 EXPRESS ABDOMINALI 10:30-11:15 PIÙ PILATES 13:00-13:45 PIÙ SHAPE 16:45-17:00 EXPRESS ABDOMINALI 17:00-17:45 SHOCK WAVE <small>HITT</small> 18:00-19:00 REFORMER				07:15-07:45 CROSS CIRCUIT <small>HITT</small> 07:45-08:00 EXPRESS ABDOMINALI 09:00-10:00 REFORMER 11:15-12:00 PIÙ SHAPE	
Dalle 6:30 alle 20:15 TURBO CIRCUIT 1 e 2				Dalle 7:00 alle 13:15 TURBO CIRCUIT 1 e 2	

Prenota i tuoi corsi sull'app  
Sportpiù Resort

### **3º AZIONE del metodo delle 3A**

# Area Wellness

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

# Area•Donna

**DA MERCOLEDÌ 7 GENNAIO**

Orari Club

Lunedì - Venerdì 6:30 - 20:30

Sabato 8:00 - 14:00

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.

**LUNEDÌ**

06:45-07:15	JOY WALK <small>HIT</small>
07:15-07:35	EXPRESS BUTT LIFT
09:15-09:45	JOY WALK <small>HIT</small>
09:45-10:15	BUTT LIFT
10:15-10:30	EXPRESS ABDOMINALI
10:30-11:15	PIÙ PILATES
13:00-14:00	GROUP REFORMER
16:00-16:45	PIÙ PILATES
17:15-17:45	CROSS CIRCUIT <small>HIT</small>
17:45-18:00	EXPRESS ABDOMINALI
18:15-19:00	SHOCK WAVE <small>HIT</small>
19:00-20:00	GROUP REFORMER
19:00-20:00	PIÙ YOGA

**MARTEDÌ**

06:45-07:45	GROUP REFORMER
09:00-09:45	SHOCK WAVE <small>HIT</small>
09:45-10:00	EXPRESS ABDOMINALI
13:00-13:45	SHOCK WAVE <small>HIT</small>
17:00-17:30	JOY WALK <small>HIT</small>
17:30-18:00	GROUP REFORMER
18:30-19:00	ORIGINAL STEP REEBOK
19:00-19:30	BUTT LIFT
19:30-19:45	EXPRESS ABDOMINALI

**MERCOLEDÌ**

06:45-07:30	PIÙ SHAPE
09:30-10:30	GROUP REFORMER
13:00-13:45	CROSS CIRCUIT <small>HIT</small>
17:00-17:30	JOY WALK <small>HIT</small>
17:30-18:00	BUTT LIFT
18:00-19:00	GROUP REFORMER
19:15-19:45	CROSS CIRCUIT <small>HIT</small>

**GIOVEDÌ**

07:00-07:45	CROSS CIRCUIT <small>HIT</small>
09:30-10:15	PIÙ SHAPE
10:15-10:30	EXPRESS ABDOMINALI
13:00-13:45	POWER DEFINITION
18:00-18:45	PIÙ PILATES
19:15-20:00	PIÙ SHAPE

**VENERDÌ**

07:00-07:45	SHOCK WAVE <small>HIT</small>
09:30-10:00	CROSS CIRCUIT <small>HIT</small>
10:00-10:15	EXPRESS ABDOMINALI
10:30-11:15	PIÙ PILATES
13:00-13:45	PIÙ SHAPE
16:45-17:00	EXPRESS ABDOMINALI
17:00-17:45	SHOCK WAVE <small>HIT</small>
18:00-19:00	GROUP REFORMER

**SABATO**

09:00-10:00	GROUP REFORMER
11:15-11:45	CROSS CIRCUIT <small>HIT</small>
11:45-12:00	EXPRESS ABDOMINALI

Prenota i tuoi corsi sull'app Sportpiù Resort

# 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.

**GROUP 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.

## 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.

**GROUP 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

I RISULTATI DI UN ALLENAMENTO HIIT



FINO A  
16 ORE  
DOPO  
L'ALLENAMENTO