

Area•Donna

Orari Club
Lunedì - Venerdì 6:30 - 20:30
Sabato 8:00 - 14:00



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>HIIT</small>	
07:15-07:35	EXPRESS BUTT LIFT	
09:15-09:45	JOY WALK <small>HIIT</small>	
09:45-10:15	BUTT LIFT	
10:15-10:30	EXPRESS ABDOMINALI	
10:30-11:15	PIÙ PILATES	Dalle 6:30 alle 20:15
13:00-14:00	GROUP REFORMER	TURBO CIRCUIT 1 e 2
16:00-16:45	PIÙ PILATES	
17:15-17:45	CROSS CIRCUIT <small>HIIT</small>	
17:45-18:00	EXPRESS ABDOMINALI	
18:15-19:00	SHOCK WAVE <small>HIIT</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>HIIT</small>	
09:45-10:00	EXPRESS ABDOMINALI	Dalle 6:30 alle 20:15
13:00-13:45	SHOCK WAVE <small>HIIT</small>	
17:00-17:30	JOY WALK <small>HIIT</small>	
17:30-18:00	GROUP REFORMER	TURBO CIRCUIT 1 e 2
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>HIIT</small>	Dalle 6:30 alle 20:15
17:00-17:30	JOY WALK <small>HIIT</small>	
17:30-18:00	BUTT LIFT	TURBO CIRCUIT 1 e 2
18:00-19:00	GROUP REFORMER	
19:15-19:45	CROSS CIRCUIT <small>HIIT</small>	

GIOVEDÌ

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

SABATO

09:00-10:00	GROUP REFORMER	Dalle 8:00 alle 13:30 TURBO CIRCUIT 1 e 2
11:15-11:45	CROSS CIRCUIT <small>HIIT</small>	
11:45-12:00	EXPRESS ABDOMINALI	

PRASSI PRENOTAZIONE CORSI:

- I corsi sono prenotabili tramite app.
- La prenotazione dei corsi si apre **7 giorni prima**.
- È possibile prenotare una tipologia di corso alla volta. Completato il corso, sarà possibile riprenotarlo.
- Se il corso è pieno, si può attendere in lista d'attesa. La **conferma** di prenotazione arriverà tramite **email** e **notifica su app**.
- La disdetta dovrà avvenire **ENTRO 4 ORE PRIMA DEL CORSO**.
- N. 3 mancate presenze senza disdetta (per Reformer N.1) **bloccheranno la prenotazione a tutti i corsi** per 15 giorni.

Specifiche Reformer:

- Ogni socia può effettuare **1 lezione a settimana** su disponibilità.
- Non inseritevi in altre liste d'attesa, **non vi farà accedere e bloccherà posti** ad altre.

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.

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

