

Area Donna

Orari Club

Lunedì - Venerdì 6:30 - 20:30

Sabato 8:00 - 14:00

ORARIO DA LUNEDÌ 24 A SABATO 29 AGOSTO

LUNEDÌ

06:45 - 07:15	JOY WALK
07:15 - 07:35	EXPRESS BUTT LIFT
10:30 - 11:15	PIÙ PILATES
13:00 - 14:00	GROUP REFORMER
18:00 - 18:45	SHOCK WAVE
19:00 - 20:00	GROUP REFORMER

Dalle
6:30
alle
20:15

TURBO
CIRCUIT
1 e 2

MARTEDÌ

06:45 - 07:45	GROUP REFORMER
09:30 - 10:15	SHOCK WAVE
13:00 - 13:45	SHOCK WAVE
17:00 - 18:00	GROUP REFORMER
18:30 - 19:00	ORIGINAL STEP REEBOK
19:00 - 19:30	BUTT LIFT
19:30 - 19:45	EXPRESS ADDOMINALI

Dalle
6:30
alle
20:15

TURBO
CIRCUIT
1 e 2

MERCOLEDÌ

AD chiusa per
festività S. Alessandro

GIOVEDÌ

07:00 - 07:45	CROSS CIRCUIT
09:30 - 10:15	PIÙ SHAPE
10:15 - 10:30	EXPRESS ADDOMINALI
13:00 - 13:45	POWER DEFINITION
18:00 - 18:45	PIÙ PILATES
19:15 - 20:00	PIÙ SHAPE

Dalle
6:30
alle
20:15

TURBO
CIRCUIT
1 e 2

VENERDÌ

07:00 - 07:45	SHOCK WAVE
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	GROUP REFORMER

Dalle
6:30
alle
20:15

TURBO
CIRCUIT
1 e 2

SABATO

09:00 - 10:00	GROUP REFORMER
---------------	----------------

Dalle
8:00
alle
13:30

TURBO
CIRCUIT
1 e 2

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.

PRASSI PRENOTAZIONE CORSI:

1. I corsi sono prenotabili **tramite app**.
2. La prenotazione dei corsi si apre **7 giorni prima**.
3. È possibile prenotare una tipologia di corso alla volta. Completato il corso, sarà possibile riprenotarlo.
4. Se il corso è pieno, si può attendere in **lista d'attesa**. La **conferma** di prenotazione arriverà

tramite **email e notifica** su app.

5. La disdetta dovrà avvenire **ENTRO 4 ORE PRIMA DEL CORSO**.
6. N. 3 mancate presenze senza disdetta (per Reformer N.1) **bloccheranno la prenotazione a tutti i corsi** per 15 giorni.

Specifiche Reformer:

7. Ogni socia può effettuare **1 lezione a settimana** su disponibilità.
8. 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.

Area Donna

Orari Club

Lunedì - Venerdì 6:30 - 20:30

Sabato 8:00 - 14:00

ORARIO DA LUNEDÌ 31 AGOSTO

LUNEDÌ

06:45 - 07:15	JOY WALK
07:15 - 07:35	EXPRESS BUTT LIFT
09:30 - 10:00	JOY WALK
10:00 - 10:30	BUTT LIFT
10:30 - 11:15	PIÙ PILATES
13:00 - 14:00	GROUP 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	GROUP REFORMER

Dalle 6:30 alle 20:15
TURBO CIRCUIT 1 e 2

MARTEDÌ

06:45 - 07:45	GROUP REFORMER
09:30 - 10:15	SHOCK WAVE
10:15 - 10:30	EXPRESS ADDOMINALI
13:00 - 13:45	SHOCK WAVE
17:00 - 18:00	GROUP REFORMER
18:30 - 19:00	ORIGINAL STEP REEBOK
19:00 - 19:30	BUTT LIFT
19:30 - 19:45	EXPRESS ADDOMINALI

Dalle 6:30 alle 20:15
TURBO CIRCUIT 1 e 2

MERCOLEDÌ

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

Dalle 6:30 alle 20:15
TURBO CIRCUIT 1 e 2

GIOVEDÌ

07:00 - 07:45	CROSS CIRCUIT
09:30 - 10:15	PIÙ SHAPE
10:15 - 10:30	EXPRESS ADDOMINALI
13:00 - 13:45	POWER DEFINITION
18:00 - 18:45	PIÙ PILATES
19:15 - 20:00	PIÙ SHAPE

Dalle 6:30 alle 20:15
TURBO CIRCUIT 1 e 2

VENERDÌ

07:00 - 07:45	SHOCK WAVE
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	GROUP REFORMER

Dalle 6:30 alle 20:15
TURBO CIRCUIT 1 e 2

SABATO

09:00 - 10:00	GROUP REFORMER
11:15 - 11:45	CROSS CIRCUIT
11:45 - 12:00	EXPRESS ADDOMINALI

Dalle 8:00 alle 13:30
TURBO CIRCUIT 1 e 2

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.

PRASSI PRENOTAZIONE CORSI:

1. I corsi sono prenotabili tramite app.
2. La prenotazione dei corsi si apre 7 giorni prima.
3. È possibile prenotare una tipologia di corso alla volta. Completato il corso, sarà possibile riprenotarlo.
4. Se il corso è pieno, si può attendere in lista d'attesa. La conferma di prenotazione arriverà

tramite email e notifica su app.

5. La disdetta dovrà avvenire ENTRO 4 ORE PRIMA DEL CORSO.
6. N. 3 mancate presenze senza disdetta (per Reformer N.1) bloccheranno la prenotazione a tutti i corsi per 15 giorni.

Specifiche Reformer:

7. Ogni socia può effettuare 1 lezione a settimana su disponibilità.
8. 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