

# PLANNING **LIVESTREAM** - AREA DONNA

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
07:15 - 08:00 ADDOMINALI CROSS CIRCUIT	09:00 - 09:45 PIÙ SHAPE	11:00 - 11:45 PIÙ PILATES	10:30 - 11:15 BUTT LIFT ADDOMINALI	07:15 - 08:00 PIÙ SHAPE	09:00 - 09:45 BUTT LIFT ADDOMINALI	09:00 - 09:45 PIÙ SHAPE
11:00 - 11:45 PIÙ PILATES	10:30 - 11:15 PIÙ PILATES	12:45 - 13:30 PIÙ SHAPE	17:00 - 17:45 PIÙ SHAPE	10:30 - 11:30 PIÙ YOGA		11:30 - 12:15 BUTT LIFT ADDOMINALI
17:00 - 17:45 BUTT LIFT ADDOMINALI	15:00 - 15:45 PIÙ PILATES	17:30 - 18:15 CROSS CIRCUIT ADDOMINALI	18:15 - 19:00 PIÙ PILATES	12:45 - 13:30 CROSS CIRCUIT ADDOMINALI		
18:15 - 19:00 PIÙ SHAPE	19:00 - 19:45 BUTT LIFT ADDOMINALI	18:30 - 19:30 PIÙ YOGA		16:00 - 16:45 PIÙ PILATES		
				18:45 - 19:30 CROSS CIRCUIT ADDOMINALI		

## IN VIGORE DAL 7 GENNAIO

Orari Reception  
da Lunedì a Venerdì 9:00 - 19:00  
Sabato 9:00 - 14:00

# 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 CIRCUIT** L'assalto al "castello" targato Sportpiù! 10 stazioni fantastiche per scoprire il tuo corpo e renderlo più tonico e resistente. 30 minuti brucia grassi ad alta intensità che voleranno ma lasceranno il segno.

**BOOTCAMP** Gli "Urban Soldiers" si incontrano all'aria aperta in qualsiasi stagione per mettersi alla prova con questo allenamento impegnativo di stampo militare. Scolpite ed allenate il vostro corpo come un atleta, preparatevi a sudare e mettere alla prova la vostra forza di volontà spinti dall'entusiasmo della tribù e dalla guida del leader.

## 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.

## BODY & MIND

Cerco il relax dalle tensioni e dagli stress di ogni giorno. Mi alleno per trovare equilibrio fra mente e corpo.

**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.

**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.