

# TROVA IL TUO OBIETTIVO, INDIVIDUA IL TUO COLORE, SCEGLI IL TUO CORSO

**DIMAGRIMENTO**

**FORZA E RESISTENZA**

**TONO E FORMA**

**BODY & MIND**

**Lunedì**

07:15 - 08:00	PIÙ SHAPE *
09:15 - 09:45	ORIGINAL STEP REEBOK *
10:00 - 10:45	BUTT LIFT *
10:45 - 11:00	EXPRESS ADDOMINALI
11:15 - 11:45	PIÙ PILATES *
12:45 - 13:00	EXPRESS PIU ROW *
13:00 - 13:45	PIÙ SHAPE *
15:45 - 16:15	JOY WALK <small>HIIT</small> *
16:15 - 16:30	EXPRESS ADDOMINALI
17:00 - 17:30	SHOCK WAVE <small>HIIT</small> *
17:30 - 17:50	ADDOMINALI BRUCIA GRASSI
18:00 - 18:15	EXPRESS PIU ROW *
18:30 - 19:15	PIÙ SHAPE *
19:15 - 19:30	NEW FOAM ROLLER

**Martedì**

07:15 - 07:45	JOY WALK <small>HIIT</small> *
07:45 - 08:00	EXPRESS PIU ROW *
10:00 - 10:30	JOY WALK <small>HIIT</small> *
10:30 - 10:45	NEW FOAM ROLLER
11:00 - 11:15	EXPRESS PIU ROW *
11:20 - 11:40	ADDOMINALI BRUCIA GRASSI
13:00 - 13:30	SHOCK WAVE <small>HIIT</small> *
13:30 - 13:45	EXPRESS ADDOMINALI
16:30 - 16:45	EXPRESS ADDOMINALI
17:00 - 17:30	BUTT LIFT *
17:30 - 17:45	EXPRESS PIU ROW *
18:00 - 18:20	ADDOMINALI BRUCIA GRASSI
18:30 - 19:00	ORIGINAL STEP REEBOK *
19:00 - 19:15	NEW FOAM ROLLER

**Mercoledì**

07:15 - 07:45	SHOCK WAVE <small>HIIT</small> *
07:45 - 08:00	EXPRESS ADDOMINALI
09:15 - 09:30	EXPRESS PIU ROW *
09:45 - 10:15	SHOCK WAVE <small>HIIT</small> *
10:20 - 10:40	ADDOMINALI BRUCIA GRASSI
13:00 - 13:30	JOY WALK <small>HIIT</small> *
13:30 - 13:50	ADDOMINALI BRUCIA GRASSI
16:45 - 17:30	PIÙ SHAPE *
17:30 - 17:45	NEW FOAM ROLLER
18:00 - 18:15	EXPRESS ADDOMINALI
18:30 - 19:00	SHOCK WAVE <small>HIIT</small> *
19:15 - 19:30	EXPRESS PIU ROW *

**Giovedì**

07:15 - 07:45	JOY WALK <small>HIIT</small> *
07:45 - 08:05	ADDOMINALI BRUCIA GRASSI
09:00 - 09:20	ADDOMINALI BRUCIA GRASSI
09:30 - 10:00	BUTT LIFT *
10:00 - 10:15	NEW FOAM ROLLER
10:30 - 11:00	JOY WALK <small>HIIT</small> *
13:00 - 13:30	BUTT LIFT *
13:30 - 13:45	EXPRESS ADDOMINALI
17:15 - 17:30	EXPRESS PIU ROW *
17:30 - 18:30	PIÙ SHAPE *
18:30 - 18:45	EXPRESS PIU ROW *
18:45 - 19:15	CROSS CIRCUIT <small>HIIT</small> *
19:15 - 19:30	NEW FOAM ROLLER

**Venerdì**

07:15 - 07:45	BUTT LIFT *
07:45 - 08:00	EXPRESS PIU ROW *
09:15 - 09:30	EXPRESS ADDOMINALI
09:30 - 09:45	EXPRESS PIU ROW *
10:00 - 10:45	PIÙ SHAPE *
13:00 - 13:30	ORIGINAL STEP REEBOK *
13:30 - 13:45	NEW FOAM ROLLER
16:15 - 16:45	PIÙ PILATES *
17:00 - 17:20	ADDOMINALI BRUCIA GRASSI
17:30 - 17:45	EXPRESS PIU ROW *
17:45 - 18:00	NEW FOAM ROLLER
18:15 - 18:45	BUTT LIFT *
19:00 - 19:30	JOY WALK <small>HIIT</small> *

**Sabato**

10:00 - 10:15	EXPRESS PIU ROW *
10:15 - 10:45	SHOCK WAVE <small>HIIT</small> *
11:00 - 11:20	ADDOMINALI BRUCIA GRASSI
12:00 - 12:30	BUTT LIFT *
12:30 - 12:45	NEW FOAM ROLLER

**LEGENDA**

\* Corsi su prenotazione dalla App PiùZone

## Orari in vigore dal 29 Agosto

**ORARI CLUB**

LUNEDÌ - VENERDÌ 7.00 - 21:00  
SABATO 8.00 - 14.00

**ORARI AREA WELLNESS**

LUNEDÌ - VENERDÌ 9.30 - 20:00  
SABATO 9.30 - 13.30

**HIIT**  
HIGH INTENSIVE INTERVAL TRAINING  
I corsi che ti permettono di bruciare calorie fino a 16 ore dopo la fine dell'allenamento



IL RISULTATO DI UN ALLENAMENTO HIIT  
EFFETTO BRUCIA GRASSI POST ALLENAMENTO  
FINO A 16 ORE DOPO L'ALLENAMENTO



SCARICA LA APP  
SPORTPIÙ PER AVERE  
I PLANNING SEMPRE  
AGGIORNATI

## MOVIMENTO

Per tornare e stare in forma seguo i percorsi personalizzati in sala sempre accompagnati da trainer AreaDonna.



### PERSONAL CIRCUIT



In qualsiasi momento del giorno un Personal Trainer ti accompagnerà in un percorso di tonificazione per tutto il corpo dove verrai aiutata e motivata nel raggiungimento dei tuoi risultati.



### CARDIO CIRCUIT



Dalle 7.00 alle 20.30 il percorso brucia grassi per eccellenza, un allenamento guidato per cuore e muscoli che varia continuamente gli stimoli al tuo corpo donandoti tonicità e forma fisica.

## DIMAGRIMENTO

Voglio vedermi meglio, desidero dimagrire in breve tempo per ritrovarmi di nuovo con le curve al punto giusto.

**ORIGINALSTEPREEBOK** 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.

**DANCE PARTY** La musica ed il movimento ti aiuteranno a fermare i pensieri liberando il tuo spirito in una lezione ad alto consumo di calorie. Il divertimento e il risultato sono assicurati.

**JOY WALK** La camminata a ritmo di musica che brucia tonnellate di calorie, modella i fianchi, snellisce le cosce e alza i glutei.

## FORZA E RESISTENZA

Voglio aumentare il metabolismo e avere un corpo forte per affrontare al meglio le sfide della mia giornata.

**NEW POWER DEFINITION** Forza, tonificazione e definizione sono i benefici di questo incredibile corso.

**CROSS CIRCUIT** L'assalto al "castello" targato Area Donna! 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.

**SHOCKWAVE** Il tuo corpo verrà "shockato" da onde alternate di camminata ad alta intensità per incenerire i grassi e contrazioni muscolari per una tonificazione globale.

## 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.

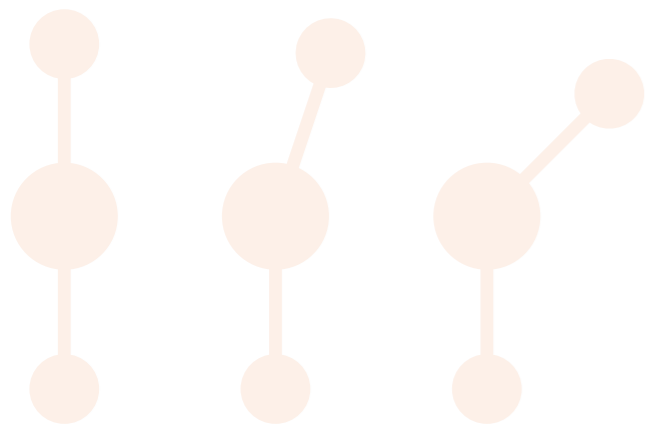
**PIU' PILATES** Corso propedeutico alla ginnastica e alla pesistica che ti porterà nel fantastico mondo del Pilates AreaDonna. Diminuiranno le tensioni muscolari, rafforzerai il "core" migliorando la postura e libererai la mente.

**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.

MONITORIAMO I TUOI ALLENAMENTI CON

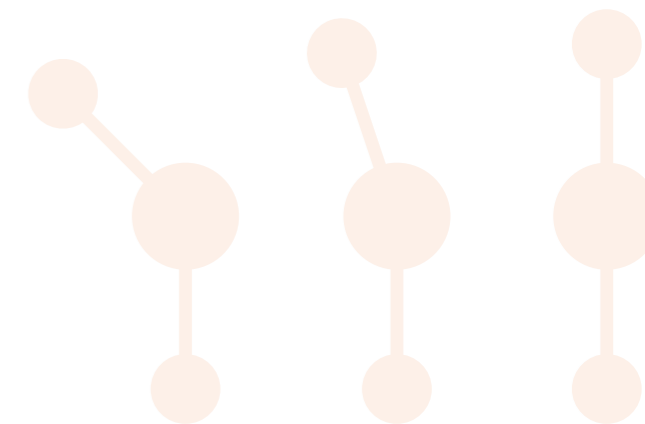


Ti dirà se ti stai allenando correttamente e quante calorie bruci



# Più **BALANCE**®

STOP AL MAL DI SCHIENA PER SEMPRE



LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
	<b>ANTALGIA</b> 09:00 - 09:50		<b>ANTALGIA</b> 18:10 - 19:00			
	<b>ANTALGIA</b> 15:00 - 15:50					

\* CORSI SU PRENOTAZIONE  
UTILIZZANDO LA APP SPORTPIÙ



SCARICA LA APP  
SPORTPIÙ PER AVERE  
I PLANNING SEMPRE  
AGGIORNATI

Due programmi differenti:

**ANTALGIA** Decomprime la colonna vertebrale, toglie il dolore, rilassa la muscolatura

**POSTURAL** Tonifica la muscolatura e stabilizza la postura

**Orari in vigore da Lunedì 31 Agosto**

## ORARI CLUB

LUNEDÌ - VENERDÌ 7.00 - 21:00  
SABATO 8.00 - 14.00

**Area Donna**

1° wellness club AL FEMMINILE IN ITALIA