

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	NEW PIÙ SHAPE
08:00-08:15	EXPRESS MOBILITÀ
09:30-10:00	ORIGINAL STEP REEBOK
10:00-10:45	NEW PIÙ SHAPE
10:45-11:15	PIÙ PILATES
12:45-13:00	EXPRESS ADDOMINALI
13:00-13:45	NEW PIÙ SHAPE
13:45-14:00	EXPRESS MOBILITÀ
15:45-16:15	* SHOCK WAVE HIIT
16:15-16:30	EXPRESS ADDOMINALI
17:15-17:45	* SHOCK WAVE HIIT
17:45-18:00	EXPRESS ADDOMINALI
18:00-18:45	NEW PIÙ SHAPE
19:00-19:30	* CROSS CIRCUIT HIIT
19:30-20:00	* JOY WALK HIIT

Martedì

07:15-07:45	* SHOCK WAVE HIIT
07:45-08:00	EXPRESS MOBILITÀ
09:30-10:15	NEW NEW POWER DEFINITION
10:15-10:30	EXPRESS ADDOMINALI
10:30-11:00	* JOY WALK HIIT
13:00-13:30	* SHOCK WAVE HIIT
13:30-13:45	EXPRESS ADDOMINALI
15:30-15:45	EXPRESS ADDOMINALI
16:15-16:45	PIÙ PILATES
17:00-17:30	DANCE PARTY
17:30-18:00	BUTT LIFT
18:15-18:45	ORIGINAL STEP REEBOK
18:45-19:00	EXPRESS ADDOMINALI
19:15-20:00	NEW PIÙ SHAPE

Mercoledì

07:15-07:45	* CROSS CIRCUIT HIIT
07:45-08:00	EXPRESS ADDOMINALI
09:30-10:00	* JOY WALK HIIT
10:00-10:15	EXPRESS ADDOMINALI
10:15-10:45	* SHOCK WAVE HIIT
10:45-11:00	EXPRESS MOBILITÀ
12:45-13:00	EXPRESS ADDOMINALI
13:00-13:30	* JOY WALK HIIT
13:30-13:45	EXPRESS MOBILITÀ
15:30-16:00	BUTT LIFT
17:15-17:30	EXPRESS ADDOMINALI
17:30-18:00	* JOY WALK HIIT
18:15-19:00	NEW NEW POWER DEFINITION
19:00-19:15	EXPRESS ADDOMINALI
19:15-19:45	BUTT LIFT

Giovedì

07:15-07:45	BUTT LIFT
07:45-08:00	EXPRESS ADDOMINALI
09:30-10:15	NEW PIÙ SHAPE
10:15-10:45	* JOY WALK HIIT
10:45-11:15	PIÙ PILATES
13:00-13:30	* CROSS CIRCUIT HIIT
13:30-13:45	EXPRESS ADDOMINALI
15:30-15:45	EXPRESS ADDOMINALI
16:30-17:30	NEW PIÙ YOGA
17:30-18:00	ORIGINAL STEP REEBOK
18:15-19:00	NEW PIÙ SHAPE
19:15-19:45	* SHOCK WAVE HIIT
19:45-20:00	EXPRESS ADDOMINALI

Venerdì

07:15-08:00	PIÙ PILATES
09:30-10:00	BUTT LIFT
10:00-10:30	ORIGINAL STEP REEBOK
10:30-10:45	EXPRESS MOBILITÀ
13:00-13:30	ORIGINAL STEP REEBOK
13:30-13:45	EXPRESS BUTT LIFT
13:45-14:00	EXPRESS MOBILITÀ
15:30-16:00	PIÙ PILATES
16:45-17:00	EXPRESS MOBILITÀ
17:00-17:45	NEW PIÙ SHAPE
18:00-18:15	EXPRESS ADDOMINALI
18:15-18:45	* JOY WALK HIIT
18:45-19:15	BUTT LIFT

Sabato

10:00-10:30	* SHOCK WAVE HIIT
10:30-10:45	EXPRESS ADDOMINALI
12:00-12:45	NEW PIÙ SHAPE
12:45-13:00	EXPRESS ADDOMINALI

* CORSI SU PRENOTAZIONE
UTILIZZANDO LA APP SPORTPIÙ



Orari in vigore dal 13 Gennaio

ORARI CLUB

LUNEDÌ - VENERDÌ 7.00 - 20:30
SABATO 8.00 - 14.00

ORARI AREA WELLNESS

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

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