

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

DIMAGRIMENTO

FORZA E RESISTENZA

TONO E FORMA

BODY & MIND

IL POTERE DELL'ACQUA

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
07:15 - 07:45 JOY WALK <small>HIT</small>	08:00 - 08:45 ACQUA TONIC	07:15 - 07:30 EXPRESS PIÙ ROW	09:00 - 09:45 POWER DEFINITION	07:15 - 07:45 SHOCK WAVE <small>HIT</small>	09:30 - 10:15 PIÙ SHAPE	09:30 - 10:15 PIÙ CYCLE
08:30 - 09:00 SHOCK WAVE <small>HIT</small>	09:00 - 09:30 PIÙ DRAIN CYCLE	07:30 - 07:45 EXPRESS ADDOMINALI	10:00 - 10:45 ACQUA TONIC	07:45 - 08:00 EXPRESS ADDOMINALI	10:30 - 11:15 PIÙ CYCLE	10:30 - 11:15 ACQUA DRAIN
09:00 - 09:45 PIÙ SHAPE	09:30 - 09:45 EXPRESS ADDOMINALI	08:30 - 09:15 ACQUA HIT	11:00 - 11:45 PIÙ CYCLE	08:30 - 09:00 ORIGINAL STEP REEBOK	11:30 - 12:00 SHOCK WAVE <small>HIT</small>	11:30 - 12:15 PIÙ CYCLE
10:00 - 10:45 ACQUA HIT	10:00 - 10:45 ACQUA DRAIN	09:30 - 10:00 SHOCK WAVE <small>HIT</small>	12:45 - 13:30 ACQUA HIT	09:00 - 09:30 BUTT LIFT	12:00 - 12:15 EXPRESS ADDOMINALI	
11:00 - 11:45 PIÙ PILATES	11:00 - 11:20 EXPRESS PIÙ ROW	10:15 - 10:45 PIÙ DRAIN CYCLE	12:45 - 13:30 POWER DEFINITION	10:00 - 10:45 ACQUA DRAIN	12:30 - 13:15 ACQUA TONIC	
12:45 - 13:30 ACQUA TONIC	11:20 - 11:50 CROSS CIRCUIT <small>HIT</small>	12:45 - 13:30 PIÙ CYCLE	16:45 - 17:15 JOY WALK <small>HIT</small>	10:00 - 11:00 PIÙ YOGA	15:45 - 16:30 ACQUA HIT	
12:45 - 13:30 PIÙ CYCLE	12:45 - 13:15 SHOCK WAVE <small>HIT</small>	15:00 - 15:30 PIÙ DRAIN CYCLE	17:30 - 18:00 SHOCK WAVE <small>HIT</small>	11:00 - 11:30 JOY WALK <small>HIT</small>		
16:00 - 16:30 PIÙ DRAIN CYCLE	12:45 - 13:30 ACQUA HIT	16:00 - 16:45 ACQUA DRAIN	18:00 - 18:15 EXPRESS ADDOMINALI	12:45 - 13:15 CROSS CIRCUIT <small>HIT</small>		
16:30 - 17:15 ACQUA TONIC	13:15 - 13:30 EXPRESS ADDOMINALI	17:00 - 17:45 PIÙ SHAPE	18:00 - 18:45 ACQUA HIT	12:45 - 13:30 PIÙ CYCLE		
16:45 - 17:15 SHOCK WAVE <small>HIT</small>	16:00 - 16:45 PIÙ PILATES	18:00 - 18:15 EXPRESS ADDOMINALI	18:15 - 18:45 ORIGINAL STEP REEBOK	15:30 - 16:15 ACQUA TONIC		
17:30 - 18:00 BUTT LIFT	17:00 - 17:45 PIÙ CYCLE	18:00 - 18:45 PIÙ CYCLE	19:00 - 19:45 PIÙ SHAPE	17:00 - 17:45 PIÙ CYCLE		
18:10 - 19:00 CROSS TOTAL BODY	18:00 - 18:20 EXPRESS PIÙ ROW	18:15 - 18:45 SHOCK WAVE <small>HIT</small>	19:30 - 20:15 ACQUA DRAIN	18:00 - 18:30 BUTT LIFT		
18:15 - 19:00 ACQUA DRAIN	18:00 - 18:45 ACQUA TONIC	19:00 - 19:45 ACQUA TONIC	20:00 - 20:45 PIÙ CYCLE	18:30 - 18:45 EXPRESS ADDOMINALI		
18:15 - 19:15 PIÙ YOGA	18:20 - 18:50 SHOCK WAVE <small>HIT</small>	19:00 - 20:00 PIÙ YOGA		18:45 - 19:15 SHOCK WAVE <small>HIT</small>		
19:00 - 19:15 EXPRESS ADDOMINALI	18:50 - 19:10 EXPRESS ADDOMINALI	19:30 - 20:15 BOOT CAMP		18:45 - 19:30 ACQUA HIT		
19:30 - 20:15 POWER DEFINITION	19:00 - 19:30 ORIGINAL STEP REEBOK			19:30 - 20:15 POWER DEFINITION		
19:45 - 20:30 PIÙ CYCLE	19:30 - 20:00 BUTT LIFT					
20:30 - 21:30 NUOTO MASTER	19:45 - 20:30 ACQUA HIT					

PLANNING CORSI- CENATE SOTTO RESORT IN VIGORE DA LUNEDÌ 13 SETTEMBRE

Orari Club: da Lunedì a Venerdì 7:00 - 22:00 / Sabato e Domenica 8:00 - 19:00
 Orari Sala Fitness: da Lunedì a Venerdì 7:00 - 22:00 / Sabato 8:00 - 17:00 / Domenica 8:00 - 14:00

I corsi saranno sempre su prenotazione tramite App PiùZone e App Sportpiù.



STOP AL MAL DI SCHIENA PER SEMPRE

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ
ANTALGIA 09:30-10:20	POSTURAL 09:50-10:40	ANTALGIA 10:00-10:50
ANTALGIA 15:00-15:50		ANTALGIA 17:00-17:50
ANTALGIA 18:30-19:20	ANTALGIA 19:00-19:50	ANTALGIA 19:00-19:50 <small>PROSSIMAMENTE</small>
GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
ANTALGIA 17:00-17:50 <small>PROSSIMAMENTE</small>	ANTALGIA 09:00-09:50	ANTALGIA 09:30-10:20
ANTALGIA 15:30-16:20		
POSTURAL 18:30-19:20	ANTALGIA 18:30-19:20	

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.

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 allenare 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.

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.

IL POTERE DELL'ACQUA

Entra in acqua ed è subito magia! Un gesto semplice come quello di muoversi in acqua ha tanti benefici, tra cui un efficace azione tonificante e brucia grassi. Il massaggio dell'acqua a 30° sul corpo riattiva la microcircolazione ed è quindi un ottimo alleato contro la ritenzione idrica; sentirai subito la pelle tonica e compatta, le gambe sgonfie e leggere.

ACQUA DRAIN Allenamento rimodellante e specifico per ridurre la ritenzione idrica e drenare gambe e giro vita.

ACQUA HIIT Forza, resistenza, destrezza, coordinazione sono le quattro abilità di questo corso ad alta intensità.

ACQUA TONIC Allenamento alternato con l'utilizzo di piccoli attrezzi.

NUOTO MASTER Perfezionamento della nuotata abbinato ad un allenamento alla resistenza.

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.

PIÙ DRAIN CYCLE Facile pedalata di 30min con stimoli variabili con frequenza cardiaca costante. Ottimo lavoro per la circolazione e per il dimagrimento.

PIÙ CYCLE Tutti insieme per una pedalata a colori per allenare tutto il corpo e migliorare la resistenza. I tuoi grassi continueranno a bruciare per le prossime 16 ore.

BODY & MIND

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

PIÙ 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.

PIÙ 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.

HIIT

HIGH INTENSIVE INTERVAL TRAINING

I corsi che ti permettono di bruciare calorie fino a 16 ore dopo la fine dell'allenamento

I RISULTATI DI UN ALLENAMENTO HIIT

GRASSI BRUCIATI

EFFETTO BRUCIAGRASSI POST ALLENAMENTO

FINO A 16 ORE DOPO L'ALLENAMENTO

TEMPO



PiùBALANCE®

STOP AL MAL DI SCHIENA PER SEMPRE

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
ANTALGIA 09:30 - 10:20	POSTURAL 09:50 - 10:40	ANTALGIA 10:00 - 10:50	ANTALGIA PROSSIMAMENTE 11:00 - 11:50	ANTALGIA 09:00 - 09:50	ANTALGIA 09:30 - 10:20	
ANTALGIA 15:00 - 15:50		ANTALGIA 17:00 - 17:50	ANTALGIA 15:30 - 16:20			
ANTALGIA 18:30 - 19:20	ANTALGIA 19:00 - 19:50	ANTALGIA PROSSIMAMENTE 19:00 - 19:50	POSTURAL 18:30 - 19:20	ANTALGIA 18:30 - 19:20		

Due programmi differenti:

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

POSTURAL Tonifica la muscolatura e stabilizza la postura

* CORSI SU PRENOTAZIONE
UTILIZZANDO LA APP SPORTPIÙ



Orari in vigore da Lunedì 13 Settembre

SPORTPIÙ'
CLUB RESORT