

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
09:00 - 09:30 ORIGINAL STEP REEBOK	09:00 - 09:45 PIÙ SHAPE	08:30 - 09:15 ACQUA HIIT	08:15 - 08:45 PIÙ DRAIN CYCLE	09:00 - 09:45 PIÙ CYCLE	10:00 - 10:30 SHOCK WAVE HIIT	10:45 - 11:15 ACQUA PARK
09:30 - 10:00 BUTT LIFT	10:00 - 10:45 ACQUA DRAIN	09:30 - 10:00 SHOCK WAVE HIIT	09:00 - 09:45 PIÙ SHAPE	10:00 - 10:45 ACQUA DRAIN	10:45 - 11:15 ACQUA PARK	12:30 - 13:00 ACQUA PARK
10:15 - 11:00 ACQUA HIIT	12:45 - 13:30 SHOCK WAVE HIIT	10:15 - 10:45 PIÙ DRAIN CYCLE	10:00 - 10:45 ACQUA TONIC	11:00 - 11:30 PIÙ DRAIN CYCLE	12:30 - 13:00 ACQUA PARK	16:00 - 16:30 ACQUA PARK
11:15 - 12:00 PIÙ PILATES	12:45 - 13:30 ACQUA HIIT	11:00 - 11:45 ACQUA DRAIN	12:45 - 13:30 POWER DEFINITION	12:45 - 13:30 ACQUA TONIC	16:00 - 16:30 ACQUA PARK	
12:45 - 13:30 PIÙ CYCLE	16:15 - 17:00 ACQUA TONIC	12:45 - 13:30 PIÙ CYCLE	15:00 - 15:30 SHOCK WAVE HIIT	16:00 - 16:45 ACQUA HIIT		
16:00 - 16:45 ACQUA HIIT	17:15 - 18:00 PIÙ CYCLE	15:15 - 16:00 ACQUA DRAIN	15:45 - 16:15 PIÙ DRAIN CYCLE	17:00 - 17:45 PIÙ CYCLE		
17:00 - 17:30 CROSS CIRCUIT HIIT	18:15 - 19:00 ACQUA HIIT	18:15 - 18:45 SHOCK WAVE HIIT	16:30 - 17:15 ACQUA HIIT	18:00 - 18:15 EXPRESS PIÙ ROW		
17:30 - 17:45 EXPRESS ADDOMINALI	19:15 - 19:45 ORIGINAL STEP REEBOK	19:00 - 19:45 ACQUA TONIC	17:30 - 18:00 JOY WALK HIIT	18:15 - 18:45 SHOCK WAVE HIIT		
18:00 - 18:45 ACQUA DRAIN	19:45 - 20:15 BUTT LIFT		18:15 - 19:00 PIÙ SHAPE	18:45 - 19:00 EXPRESS ADDOMINALI		
19:15 - 20:00 PIÙ CYCLE			19:15 - 20:00 ACQUA DRAIN	19:15 - 20:00 ACQUA HIIT		
19:30 - 20:15 POWER DEFINITION						

PIÙ BALANCE
STOP AL MAL DI SCHIENA PER SEMPRE

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ
ANTALGIA 09:30 - 10:20	POSTURAL 10:00 - 10:50	ANTALGIA 09:45 - 10:35
ANTALGIA 17:00 - 17:50		ANTALGIA 17:00 - 17:50
GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
	ANTALGIA 09:00 - 09:50	
POSTURAL 18:30 - 19:20		

PLANNING CORSI- CENATE SOTTO RESORT IN VIGORE DA LUNEDÌ 1 AGOSTO

Orari Club: da Lunedì a Venerdì 8:00 - 21:00 / Sabato e Domenica 8:00 - 19:00
 Orari Sala Fitness: da Lunedì a Venerdì 8:00 - 20:45 / Sabato 8:00 - 14:00 / Domenica CHIUSA

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

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

TEMPO

FINO A 16 ORE DOPO L'ALLENAMENTO

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
ANTALGIA 09:30 - 10:20	POSTURAL 10:00 - 10:50	ANTALGIA 09:45 - 10:35		ANTALGIA 09:00 - 09:50		
ANTALGIA 17:00 - 17:50		ANTALGIA 17:00 - 17:50	POSTURAL 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 1 Agosto