

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
08:30-09:15 PIÙ SHAPE	07:15-07:45 SHOCK WAVE HIT	08:30-09:00 BUTT LIFT	07:15-07:45 JOY WALK HIT	07:15-07:45 SHOCK WAVE HIT	09:00-09:45 SHOCK WAVE HIT	09:00-09:30 JOY WALK HIT
09:15-09:30 EXPRESS ADDOMINALI	07:45-08:00 EXPRESS ADDOMINALI	09:00-09:30 ORIGINAL STEP REEBOK	07:45-08:00 EXPRESS ADDOMINALI	07:45-08:00 EXPRESS ADDOMINALI	09:15-10:00 ACQUA DRAIN	09:45-10:00 EXPRESS ADDOMINALI
09:15-10:00 ACQUA TONIC	08:30-09:00 JOY WALK HIT	09:30-09:45 EXPRESS ADDOMINALI	08:30-09:15 SHOCK WAVE HIT	08:30-09:00 BUTT LIFT	10:00-10:15 EXPRESS ADDOMINALI	09:45-10:30 ACQUA HIT
09:45-10:00 EXPRESS PIU ROW	09:15-10:00 ACQUA DRAIN	10:00-10:30 JOY WALK HIT	09:15-09:30 EXPRESS ADDOMINALI	09:00-09:45 ACQUA TONIC	10:15-11:00 PIÙ SHAPE	10:00-10:45 PIÙ SHAPE
10:15-11:00 SHOCK WAVE HIT	09:45-10:00 EXPRESS PIU ROW	10:00-10:45 ACQUA TONIC	09:30-10:15 ACQUA DRAIN	09:15-09:30 EXPRESS PIU ROW	11:00-11:15 EXPRESS ADDOMINALI	10:45-11:00 EXPRESS ADDOMINALI
11:15-12:00 ACQUA DRAIN	10:00-10:15 EXPRESS ADDOMINALI	11:00-11:45 PIÙ PILATES	10:30-11:00 JOY WALK HIT	09:30-09:45 EXPRESS ADDOMINALI	11:15-12:00 ACQUA HIT	11:15-12:00 SHOCK WAVE HIT
12:45-13:30 ACQUA HIT	10:15-10:45 BUTT LIFT	13:00-13:45 ACQUA HIT	11:15-12:00 ACQUA TONIC	10:00-10:30 JOY WALK HIT	11:30-12:00 JOY WALK HIT	
12:45-13:30 SHOCK WAVE HIT	11:00-11:45 ACQUA TONIC	16:30-17:15 ACQUA TONIC	12:45-13:30 SHOCK WAVE HIT	10:00-10:45 PIÙ PILATES	15:00-15:45 SHOCK WAVE HIT	
16:15-17:00 ACQUA TONIC	12:45-13:30 POWER DEFINITION	17:00-17:45 SHOCK WAVE HIT	15:30-16:15 ACQUA DRAIN	11:00-11:45 ACQUA HIT	15:00-15:45 ACQUA TONIC	
17:00-17:45 PIÙ SHAPE	16:00-16:45 ACQUA TONIC	17:45-18:00 EXPRESS ADDOMINALI	17:00-17:45 SHOCK WAVE HIT	12:45-13:30 ACQUA TONIC		
17:30-18:15 ACQUA HIT	16:45-17:15 JOY WALK HIT	18:00-18:30 BUTT LIFT	17:30-18:15 ACQUA TONIC	13:00-13:15 EXPRESS PIU ROW		
17:45-18:00 EXPRESS PIU ROW	17:30-17:45 EXPRESS PIU ROW	18:15-18:45 JOY WALK HIT	17:45-18:00 EXPRESS PIU ROW	13:15-13:30 EXPRESS ADDOMINALI		
18:00-18:15 EXPRESS ADDOMINALI	17:30-18:15 ACQUA DRAIN	19:00-19:45 ACQUA TONIC	18:00-18:45 PIÙ SHAPE	15:30-16:15 ACQUA TONIC		
18:15-19:00 SHOCK WAVE HIT	18:00-18:45 SHOCK WAVE HIT	19:00-19:45 PIÙ SHAPE	18:45-19:00 EXPRESS ADDOMINALI	16:45-17:30 PIÙ SHAPE		
18:30-19:00 ORIGINAL STEP REEBOK	18:30-19:15 PIÙ PILATES	19:45-20:00 EXPRESS PIU ROW	19:00-19:45 ACQUA HIT	17:15-17:45 JOY WALK HIT		
19:00-19:30 BUTT LIFT	19:00-19:45 ACQUA HIT	20:00-20:30 SHOCK WAVE HIT	19:15-19:45 JOY WALK HIT	17:45-18:00 EXPRESS ADDOMINALI		
19:00-19:45 ACQUA TONIC	19:30-19:45 EXPRESS ADDOMINALI		19:45-20:30 BOOT CAMP	17:45-18:30 PIÙ PILATES		
19:30-19:45 EXPRESS ADDOMINALI	19:45-20:30 POWER DEFINITION			18:00-18:15 EXPRESS PIU ROW		
19:45-20:15 JOY WALK HIT				18:15-19:00 SHOCK WAVE HIT		
19:45-20:30 BOOT CAMP				18:45-19:30 ACQUA HIT		
				19:00-19:15 EXPRESS ADDOMINALI		
				19:15-20:00 POWER DEFINITION		



STOP AL MAL DI SCHIENA PER SEMPRE

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ
	<div style="border: 1px solid orange; padding: 5px; width: fit-content; margin: 0 auto;"> ANTALGIA 10:30-11:20 </div>	
<div style="border: 1px solid orange; padding: 5px; width: fit-content; margin: 0 auto;"> ANTALGIA 18:30-19:20 </div>		
GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
<div style="border: 1px solid orange; padding: 5px; width: fit-content; margin: 0 auto;"> ANTALGIA 09:30-10:20 </div>		
		<div style="border: 1px solid orange; padding: 5px; width: fit-content; margin: 0 auto;"> ANTALGIA 18:30-19:20 </div>

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.

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!

PIÙSHAPE 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.

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.

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

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.

TAI JI QUAN La pratica costante di questa disciplina cinese aumenta l'elasticità muscolare, dona armonia, migliora la circolazione, il metabolismo e la respirazione.

SPORTPIU'
CLUB RESORT

PLANNING CORSI- CURNO RESORT IN VIGORE DA LUNEDÌ 12 SETTEMBRE

CLUB da Lunedì a Venerdì 7:00 - 22:00 / Sabato 8:00 - 17:00 / Domenica 8:00 - 14:00

SALA FITNESS da Lunedì a Venerdì 7:00 - 21:45 / Sabato 8:00 - 16:45 / Domenica 8:00 - 13:45

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

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



PiùBALANCE®

STOP AL MAL DI SCHIENA PER SEMPRE

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
	ANTALGIA 10:30 - 11:20		ANTALGIA 09:30 - 10:20			
ANTALGIA 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



SCARICA LA APP
SPORTPIÙ PER AVERE
I PLANNING SEMPRE
AGGIORNATI

SPORTPIÙ
CLUB RESORT