

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 <small>HIT</small> | 08:30-09:15 SHOCK WAVE <small>HIT</small> | 07:15-07:45 JOY WALK <small>HIT</small> | 07:15-07:45 SHOCK WAVE <small>HIT</small> | 09:00-09:45 SHOCK WAVE <small>HIT</small> | 09:00-09:30 JOY WALK <small>HIT</small> |
| 09:15-09:30 EXPRESS ADDOMINALI | 07:45-08:00 EXPRESS ADDOMINALI | 09:15-10:00 ORIGINAL STEP REEBOK | 07:45-08:00 EXPRESS ADDOMINALI | 07:45-08:00 EXPRESS ADDOMINALI | 09:15-10:00 ACQUA DRAIN | 09:30-09:45 EXPRESS ADDOMINALI |
| 09:30-09:45 EXPRESS PIÙ ROW | 08:30-09:15 ACQUA DRAIN | 10:00-10:30 BUTT LIFT | 08:30-09:15 PIÙ SHAPE | 08:30-09:00 BUTT LIFT | 10:00-10:15 EXPRESS ADDOMINALI | 09:45-10:30 ACQUA HIT |
| 09:30-10:15 ACQUA TONIC | 09:00-09:30 JOY WALK <small>HIT</small> | 10:30-11:00 JOY WALK <small>HIT</small> | 09:30-10:15 ACQUA DRAIN | 09:15-09:30 EXPRESS PIÙ ROW | 10:15-11:00 PIÙ PILATES | 10:00-10:45 PIÙ SHAPE |
| 10:00-10:45 SHOCK WAVE <small>HIT</small> | 09:30-09:45 EXPRESS ADDOMINALI | 10:30-11:15 ACQUA TONIC | 10:15-10:30 EXPRESS ADDOMINALI | 09:15-10:00 ACQUA TONIC | 10:30-11:00 JOY WALK <small>HIT</small> | 10:45-11:00 EXPRESS ADDOMINALI |
| 10:30-11:15 PIÙ PILATES | 09:45-10:15 BUTT LIFT | 11:00-11:15 EXPRESS ADDOMINALI | 10:30-11:15 PIÙ PILATES | 09:30-09:45 EXPRESS ADDOMINALI | 11:15-12:00 PIÙ SHAPE | 11:00-11:45 SHOCK WAVE <small>HIT</small> |
| 11:30-12:15 ACQUA DRAIN | 10:15-10:30 EXPRESS PIÙ ROW | 11:30-12:15 PIÙ PILATES | 10:45-11:15 JOY WALK <small>HIT</small> | 10:15-11:00 SHOCK WAVE <small>HIT</small> | 11:15-12:00 ACQUA HIT | 11:15-12:00 ACQUA TONIC |
| 12:45-13:30 ACQUA HIT | 10:30-11:30 TAI JI QUAN | 13:00-13:15 EXPRESS PIÙ ROW | 11:30-12:15 ACQUA TONIC | 10:30-11:30 PIÙ YOGA | 12:15-12:30 EXPRESS ADDOMINALI | |
| 12:45-13:30 SHOCK WAVE <small>HIT</small> | 11:00-11:45 ACQUA TONIC | 13:00-13:45 ACQUA HIT | 12:45-13:30 POWER DEFINITION | 11:15-12:00 ACQUA HIT | 12:30-12:45 EXPRESS PIÙ ROW | |
| 15:15-15:45 SHOCK WAVE <small>HIT</small> | 12:45-13:30 PIÙ SHAPE | 13:15-13:30 EXPRESS ADDOMINALI | 15:30-16:15 ACQUA DRAIN | 12:45-13:30 ACQUA TONIC | 15:00-15:45 SHOCK WAVE <small>HIT</small> | |
| 16:00-16:45 ACQUA TONIC | 15:45-16:30 ACQUA TONIC | 16:15-17:00 ACQUA TONIC | 16:45-17:15 JOY WALK <small>HIT</small> | 13:00-13:30 PIÙ ROW | 15:00-15:45 ACQUA TONIC | |
| 17:00-17:30 JOY WALK <small>HIT</small> | 17:00-17:45 PIÙ SHAPE | 17:00-17:30 SHOCK WAVE <small>HIT</small> | 17:15-17:30 EXPRESS PIÙ ROW | 15:00-15:30 JOY WALK <small>HIT</small> | | |
| 17:00-18:00 PIÙ YOGA | 17:15-18:00 ACQUA DRAIN | 17:15-17:45 ORIGINAL STEP REEBOK | 17:30-18:15 ACQUA TONIC | 15:45-16:30 ACQUA TONIC | 17:15-18:00 PIÙ PILATES | |
| 17:30-18:15 ACQUA HIT | 17:45-18:00 EXPRESS PIÙ ROW | 17:45-18:15 BUTT LIFT | 17:45-18:30 SHOCK WAVE <small>HIT</small> | 17:15-18:00 SHOCK WAVE <small>HIT</small> | 17:15-18:00 SHOCK WAVE <small>HIT</small> | |
| 17:45-18:00 EXPRESS PIÙ ROW | 18:00-18:45 SHOCK WAVE <small>HIT</small> | 18:00-18:30 JOY WALK <small>HIT</small> | 18:30-19:00 BUTT LIFT | 18:00-18:15 EXPRESS PIÙ ROW | 18:00-18:15 EXPRESS PIÙ ROW | |
| 18:00-18:15 EXPRESS ADDOMINALI | 18:15-19:00 PIÙ PILATES | 18:30-19:30 PIÙ YOGA | 19:00-19:45 ACQUA HIT | 18:15-18:30 EXPRESS ADDOMINALI | 18:15-18:30 EXPRESS ADDOMINALI | |
| 18:15-19:00 SHOCK WAVE <small>HIT</small> | 19:00-19:30 JOY WALK <small>HIT</small> | 18:45-19:30 SHOCK WAVE <small>HIT</small> | 19:15-20:00 PIÙ SHAPE | 18:30-19:15 POWER DEFINITION | 18:30-19:15 POWER DEFINITION | |
| 18:30-19:15 ORIGINAL STEP REEBOK | 19:15-20:00 ACQUA HIT | 19:00-19:45 ACQUA DRAIN | 20:00-20:45 BOOT CAMP | 18:30-19:15 ACQUA HIT | 18:30-19:15 ACQUA HIT | |
| 19:00-19:45 ACQUA TONIC | 19:30-19:45 EXPRESS ADDOMINALI | 19:30-19:45 EXPRESS ADDOMINALI | 20:00-21:00 NUOTO MASTER | 19:15-19:30 EXPRESS ADDOMINALI | 19:15-19:30 EXPRESS ADDOMINALI | |
| 19:15-19:45 BUTT LIFT | 19:45-20:30 POWER DEFINITION | 19:45-20:00 EXPRESS PIÙ ROW | | 19:30-20:00 JOY WALK <small>HIT</small> | 19:30-20:00 JOY WALK <small>HIT</small> | |
| 20:00-20:30 JOY WALK <small>HIT</small> | | 20:00-20:45 PIÙ SHAPE | | | | |
| 20:00-20:45 BOOT CAMP | | | | | | |

PIÙ BALANCE
STOP AL MAL DI SCHIENA PER SEMPRE

| LUNEDÌ | MARTEDÌ | MERCOLEDÌ |
|-------------------------|-------------------------|-----------|
| | ANTALGIA 10:30-11:20 | |
| ANTALGIA 18:30-19:20 | | |
| GIOVEDÌ | VENERDÌ | SABATO |
| ANTALGIA 09:30-10:20 | | |
| 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.

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.

HIIT

HIGH INTENSIVE INTERVAL TRAINING

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