

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**

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

**Martedì**

08:00-08:45	ACQUA TONIC
09:00-09:45	PIÙ SHAPE
10:00-10:45	ACQUA DRAIN
12:45-13:30	PIÙ CYCLE
16:00-16:45	PIÙ PILATES
17:00-17:45	PIÙ CYCLE
17:15-17:30	EXPRESS PIU ROW
17:30-17:45	EXPRESS ADDOMINALI
18:00-18:45	SHOCK WAVE <small>HIT</small>
18:00-18:45	ACQUA <small>HIT</small>
19:00-19:30	ORIGINAL STEP REEBOK
19:30-20:00	BUTT LIFT

**Mercoledì**

08:30-09:15	POWER DEFINITION
10:30-11:00	PIÙ DRAIN CYCLE
11:15-12:00	ACQUA DRAIN
12:45-13:30	CROSS TOTAL BODY
15:00-15:45	ACQUA DRAIN
16:30-17:15	ACQUA TONIC
17:00-17:45	SHOCK WAVE <small>HIT</small>
18:00-18:15	EXPRESS ADDOMINALI
18:15-18:45	JOY WALK <small>HIT</small>
19:00-19:15	EXPRESS PIU ROW
19:00-19:45	ACQUA TONIC
19:15-19:30	EXPRESS ADDOMINALI
19:45-20:30	BOOT CAMP

**Giovedì**

07:15-08:15	NUOTO MASTER
08:00-08:45	ACQUA <small>HIT</small>
09:00-09:45	PIÙ SHAPE
10:00-10:30	SHOCK WAVE <small>HIT</small>
10:30-10:45	EXPRESS ADDOMINALI
11:00-11:45	ACQUA TONIC
12:45-13:30	POWER DEFINITION
15:00-15:30	SHOCK WAVE <small>HIT</small>
15:30-15:45	EXPRESS ADDOMINALI
16:00-16:30	PIÙ DRAIN CYCLE
17:00-17:45	PIÙ SHAPE
17:45-18:15	SHOCK WAVE <small>HIT</small>
18:00-18:30	PIÙ DRAIN CYCLE
18:45-19:30	ACQUA DRAIN
19:45-20:30	PIÙ CYCLE

**Venerdì**

07:15-07:45	SHOCK WAVE <small>HIT</small>
07:45-08:00	EXPRESS ADDOMINALI
08:30-09:00	BUTT LIFT
09:15-10:00	PIÙ CYCLE
10:15-10:45	CROSS CIRCUIT
10:15-11:00	ACQUA DRAIN
11:15-11:45	JOY WALK <small>HIT</small>
12:45-13:30	ACQUA TONIC
12:45-13:30	PIÙ CYCLE
15:15-16:00	ACQUA <small>HIT</small>
16:15-16:45	BUTT LIFT
17:00-17:15	EXPRESS PIU ROW
17:15-18:00	SHOCK WAVE <small>HIT</small>
18:00-18:15	EXPRESS ADDOMINALI
18:15-19:00	ACQUA <small>HIT</small>
19:15-20:00	POWER DEFINITION

**Sabato**

09:00-09:45	PIÙ SHAPE
10:00-10:45	PIÙ CYCLE
11:00-11:30	SHOCK WAVE <small>HIT</small>
11:30-11:45	EXPRESS ADDOMINALI
12:00-12:45	ACQUA TONIC

**Domenica**

09:00-09:45	PIÙ CYCLE
10:00-10:45	ACQUA DRAIN
11:00-11:30	SHOCK WAVE <small>HIT</small>

**PiùBALANCE**  
STOP AL MAL DI SCHIENA PER SEMPRE

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ
ANTALGIA 10:00-10:50	POSTURAL 11:00-11:50	ANTALGIA 09:20-10:10
ANTALGIA 17:00-17:50	ANTALGIA 19:00-19:50	ANTALGIA 17:30-18:20
GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
	ANTALGIA 09:00-09:50	
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.

**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.

**SPORTPIU'**  
CLUB RESORT

**PLANNING CORSI- CENATE SOTTO 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

FINO A 16 ORE DOPO L'ALLENAMENTO

TEMPO



# PiùBALANCE®

STOP AL MAL DI SCHIENA PER SEMPRE

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
<b>ANTALGIA</b> 10:00 - 10:50	<b>POSTURAL</b> 11:00 - 11:50	<b>ANTALGIA</b> 09:20 - 10:10		<b>ANTALGIA</b> 09:00 - 09:50		
<b>ANTALGIA</b> 17:00 - 17:50	<b>ANTALGIA</b> 19:00 - 19:50	<b>ANTALGIA</b> 17:30 - 18:20	<b>POSTURAL</b> 18:30 - 19:20	<b>ANTALGIA</b> 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



**SPORTPIÙ**  
CLUB RESORT