

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

<b>DIMAGRIMENTO</b>	<b>FORZA E RESISTENZA</b>	<b>TONO E FORMA</b>	<b>BODY &amp; MIND</b>	<b>IL POTERE DELL'ACQUA</b>
---------------------	---------------------------	---------------------	------------------------	-----------------------------

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



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**

**DIMAGRIMENTO**

**FORZA E RESISTENZA**

**TONO E FORMA**

**BODY & MIND**

**IL POTERE DELL'ACQUA**

**Lunedì**

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

**Martedì**

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

**Mercoledì**

08:30-09:15	SHOCK WAVE <small>HIT</small>
09:15-10:00	ORIGINAL STEP REEBOK
10:00-10:30	BUTT LIFT
10:30-11:15	ACQUA TONIC
10:45-11:15	JOY WALK <small>HIT</small>
11:15-11:30	EXPRESS ADDOMINALI
11:30-12:15	PIÙ PILATES
13:00-13:15	EXPRESS PIU ROW
13:00-13:45	ACQUA TONIC
13:15-13:30	EXPRESS ADDOMINALI
16:15-17:00	ACQUA DRAIN
17:00-17:30	SHOCK WAVE <small>HIT</small>
17:15-17:45	ORIGINAL STEP REEBOK
17:45-18:15	BUTT LIFT
18:00-18:30	JOY WALK <small>HIT</small>
18:30-19:30	PIÙ YOGA
18:45-19:30	SHOCK WAVE <small>HIT</small>
19:00-19:45	ACQUA TONIC
19:30-19:45	EXPRESS ADDOMINALI
19:45-20:00	EXPRESS PIU ROW
20:00-20:45	PIÙ SHAPE

**Giovedì**

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

**Venerdì**

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

**Sabato**

09:00-09:45	SHOCK WAVE <small>HIT</small>
09:15-10:00	ACQUA DRAIN
10:00-10:15	EXPRESS ADDOMINALI
10:15-11:00	PIÙ PILATES
10:30-11:00	JOY WALK <small>HIT</small>
11:15-12:00	PIÙ SHAPE
11:15-12:00	ACQUA HIT
12:15-12:30	EXPRESS ADDOMINALI
12:30-12:45	EXPRESS PIU ROW
15:00-15:45	SHOCK WAVE <small>HIT</small>
15:00-15:45	ACQUA TONIC

**Domenica**

09:00-09:30	JOY WALK <small>HIT</small>
09:30-09:45	EXPRESS ADDOMINALI
09:45-10:30	ACQUA HIT
10:00-10:45	PIÙ SHAPE
10:45-11:00	EXPRESS ADDOMINALI
11:00-11:45	SHOCK WAVE <small>HIT</small>
11:15-12:00	ACQUA TONIC



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		



**PLANNING CORSI- CURNO RESORT IN VIGORE DA LUNEDÌ 28 NOVEMBRE**

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.

# 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
	<b>ANTALGIA</b> 10:30 - 11:20		<b>ANTALGIA</b> 09:30 - 10:20			
<b>ANTALGIA</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



SCARICA LA APP  
SPORTPIÙ PER AVERE  
I PLANNING SEMPRE  
AGGIORNATI

**SPORTPIÙ**  
CLUB RESORT